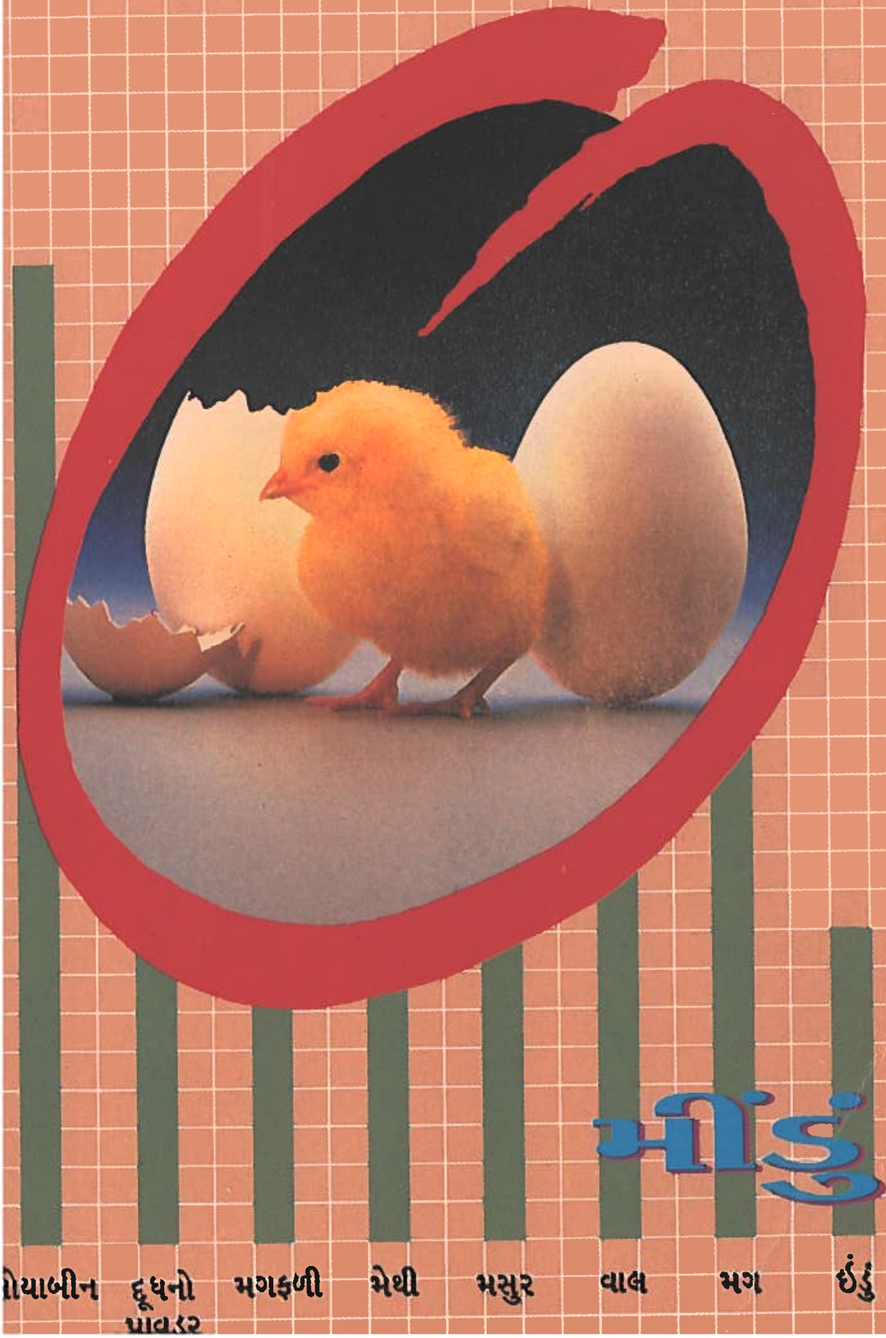
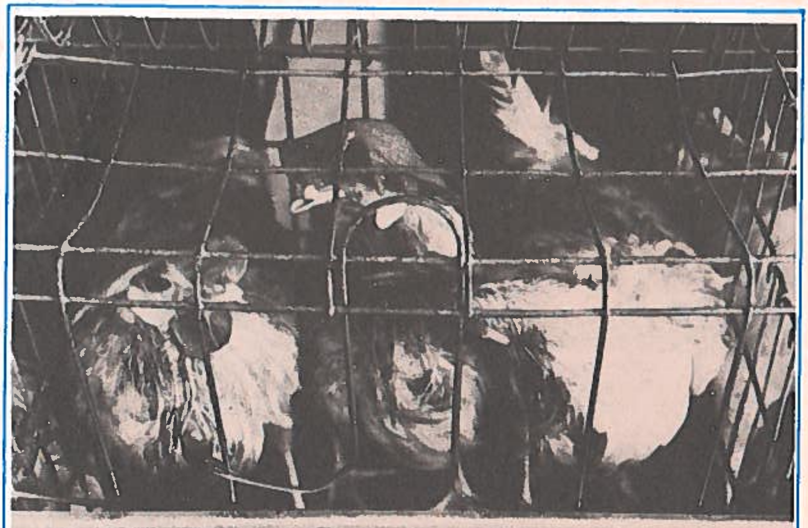
ઈંડું: પોષણમાં મીંડું



બે-અઢી વરસમાં મરઘીનો સંપૂર્ણ કસ કાઢી લીધા પછી તે ઈંડાં મૂકતી બંધ થાય એટલે કતલખાનામાં મોકલી દેવાય છે. આવી મરઘી ઘણી વખત કેન્સર જેવા ખતરનાક રોગથી પીડાતી હોય છે. 'ચીકન' ખાનારા આવો કોઈ ખ્યાલ રાખ્યા વગર ઝાપટે રાખે છે.



ઈંડું :
પોષણમાં મીંડું

લેખક
ડૉ. વ્રજલાલ પટેલ (M.D.)

પ્રકાશક :
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૪

Indu Poshanmã Mindu (Gujarati Edition)
by Dr. Vrajlal Patel (M.D.)

Inspirer : H.D.H. Pramukh Swami Maharaj

Publisher : SWAMINARAYAN AKSHARPITH
Shahibaug, Ahmedabad-380 004. (INDIA)
3rd Edition : May, 1996, Copies : 15,000

© SWAMINARAYAN AKSHARPITH

ISBN : 81-7526-063-7

પ્રેરક :
પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

તૃતીય આવૃત્તિ :
મે, ૧૯૯૬.

પ્રત :
૧૫,૦૦૦ (કુલ પ્રત : ૪૦,૦૦૦)

કિંમત :
રૂા. ૫-૦૦

મુદ્રક અને પ્રકાશક :
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ, અમદાવાદ-૪.

'સન્ડે હો યા મન્ડે, રોજ રોજ અંડે.'

'સપ્તાહના સાતેય વાર, લો ઈંડાંનો આહાર.'

'ઈંડાં ગુણોમાં એવાં, શુધ્ધ સોના જેવાં.'

આવાં કેટલાંય સૂત્રો સાથે ટી.વી. અને અન્ય માધ્યમો દ્વારા ઈંડાંને લોકમાનસમાં ધૂસાડવામાં આવી રહ્યાં છે ત્યારે...

અફલિત ઈંડાંને "શાકાહારી ઈંડાં" તરીકે ખપાવીને હિન્દુઓના પવિત્ર આહારને ભ્રષ્ટ કરવાના પ્રયાસો કરાઈ રહ્યા છે ત્યારે....

'ઈંડાં જ સર્વોત્તમ આહાર'. 'ઈંડાં ગુણોની ખાણ છે'-વગેરે જેવી છેતરામણી અને ભપકેદાર જાહેરાતો દ્વારા ઈંડાંનો આયોજનબધ્ધ વ્યાપક પ્રચાર થઈ રહ્યો છે ત્યારે...

એ પ્રશ્નોનો જવાબ મેળવવાનો અવસર આવી ગયો છે કે -

શું ઈંડાં ખરેખર 'શાકાહાર' હોઈ શકે ?

શું ઈંડાં ખાઈએ તો જ શરીરને સમતોલ આહાર મળે ?

શું ઈંડાં ખવડાવીએ તો જ બાળકો મજબૂત બાંધાનાં બને ?

શું ઈંડાં ખરેખર તંદુરસ્તી બક્ષે છે ?

શું ઈંડાં ખાવાં તે ક્રૂર ગર્ભભક્ષણ નથી ?

શું ઈંડાં અને દૂધ સરખાવી શકાય ?

શું સંપૂર્ણ શાકાહારી થવાથી શરીર પ્રોટીન અને વિટામિન્સની ખામીથી પીડાય છે ?

આ અને આવા કેટલાય પ્રશ્નોનો વૈજ્ઞાનિક ઉકેલ મેળવવાનો પ્રયાસ કરનાર જિજ્ઞાસુને આ પુસ્તિકા ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકશે....

વિશ્વવંદનીય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત આ પુસ્તિકાના લેખક ડૉ. વ્રજલાલ પટેલનો અમે હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

- પ્રકાશન સમિતિ
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ

આહાર કોષ્ટક

ખોરાક	પ્રોટીન	ચરબી	કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	ખનિજ	કેલ્શિયમ	ફોસ્ફરસ	લોહતત્ત્વ	રેષાતત્ત્વ	કેલરી
ઘઉં	૧૨.૧	૧.૭	૭૨.૨	૧.૮	૦.૦૪	૦.૩૨	૭.૩	૧.૨	૩૨૮
ચોખા	૮.૫	૦.૬	૭૭.૪	૦.૯	૦.૦૧	૦.૨૮	૨.૮	-	૩૪૪
મકાઈ	૧૧.૧	૩.૬	૬૬.૨	૧.૫	૦.૦૧	૦.૩૩	૨.૧	૨.૭	૩૪૨
બાજરી	૧૧.૬	૫.૦	૬૭.૧	૨.૭	૦.૦૫	૦.૩૫	૮.૮	૧.૨	૩૬૦
જુવાર	૧૧.૫	૧.૩	૬૯.૩	૧.૫	૦.૦૩	૦.૨૩	૩.૭	૩.૯	૩૫૫
મગ	૨૪.૦	૧.૩	૫૬.૬	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૮	૮.૪	૪.૧	૩૩૪
અડદ	૨૪.૦	૧.૪	૬૦.૩	૩.૪	૦.૨૦	૦.૩૭	૯.૮	-	૩૫૦
તુવેર	૨૨.૩	૧.૭	૫૭.૨	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૬	૮.૮	-	૩૫૩
ચણા	૨૨.૫	૫.૨	૫૮.૯	૨.૨	૦.૦૭	૦.૩૧	૮.૯	૩.૯	૩૭૨
વાલ	૨૪.૬	૦.૭	૫૫.૭	૩.૨	૦.૦૭	૦.૪૯	૩.૮	૧.૪	૩૨૭
મસૂર	૨૫.૧	૦.૭	૫૯.૭	૨.૧	૦.૧૩	૦.૨૫	૨.૦	-	૩૪૬
વટાણા	૨૨.૯	૧.૪	૬૩.૫	૨.૩	૦.૦૩	૦.૩૬	૫.૦	૪.૫	૩૫૮
તલ	૧૮.૩	૪૩.૩	૨૫.૨	૫.૨	૧.૪૪	૦.૫૭	૧.૦૫	૨.૯	૫૬૪
મગફળી	૩૧.૫	૩૯.૮	૧૯.૩	૨.૩	૦.૦૫	૦.૩૯	૧.૬	૩.૧	૫૪૯
સોયાબીન	૪૩.૨	૧૯.૫	૨૨.૯	૪.૬	૦.૨૪	૦.૬૯	૧૧.૫	૩.૭	૪૩૨
નારીયેળ	૪.૨	૪૧.૬	૧૩.૦	૧.૦	૦.૦૧	૦.૨૪	૧.૭	-	૪૪૪
જીરુ	૧૮.૭	૧૫.૦	૩૬.૬	૫.૮	૧.૮	૦.૪૯	૩૧.૦	-	૩૫૬
મેથી	૨૬.૨	૫.૮	૪૪.૧	૩.૦	૦.૧૬	૦.૩૭	૧૪.૧	ઘણાં	૩૩૩
દૂધનો પાઉડર	૩૮.૦	૦.૧	૧૫.૦	૬.૮	૧.૩૭	૧.૦	૧.૪	-	૩૫૭
ઈંડાં	૧૩.૩	૧૩.૩	-	૧.૦	૦.૦૬	૦.૨૨	૨.૧	-	૧૩૭
માછલી	૨૨.૬	૦.૬	-	૦.૮	૦.૦૨	૦.૧૯	૦.૯	-	૯૧
માંસ (બકરી)	૧૮.૫	૧૩.૩	-	૧.૩	૦.૧૫	૦.૧૫	૨.૫	-	૧૯૪
માંસ (સુવર)	૧૮.૭	૪.૪	-	૧.૦	૦.૦૩	૦.૨૦	૨.૩	-	૧૪૪

કાગનો વાઘ

'સન્ડે હો યા મન્ડે, રોજ રોજ અંડે.'

'સપ્તાહના સાતેય વાર, લો ઈંડાંનો આહાર.'

'ઈંડાં ગુણોમાં એવાં, શુધ્ધ સોના જેવાં.'

આવાં કેટલાંય સૂત્રો તમે સાંભળ્યાં હશે. સવારે સમાચાર જાણવા છાપું ખોલો કે નિરાંતે સમય પસાર કરવા સામયિક વાંચો. ઈંડાંના ગુણો ગાતી જાહેરાતો વાંચવા મળે જ. રેડિયોમાં વિજ્ઞાપન અને લોભામણી ટી.વી. જાહેરખબરો સાથે પોસ્ટરો, હોર્ડિંગ્ઝ, રેલીઓ અને ચોપાનિયાં પણ ખરાં જ. આ બધાં દ્વારા ઈંડાંનો વપરાશ વધારવા એક જોરદાર પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે.

— ઈંડાંનો ભ્રામક પ્રચાર —

નેશનલ એગ કો-ઓર્ડિનેશન કમિટીએ (NECC) એક ગુજરાતી સામયિકમાં આખું પાનું ભરીને આ પ્રકારની જાહેરખબર આપી હતી :-

"ઈંડાં ગુણોમાં એવાં, શુધ્ધ સોના જેવાં."

"ઈંડું એ ખરેખર ગુણોની ખાણ છે. વિગતે વાત કરીએ તો એ પ્રોટીનથી ભરપૂર છે. જીવનના ઘડતર માટે સંપૂર્ણ આહાર છે. એટલું જ મહત્ત્વનું એ પણ છે કે ઈંડાંનું પ્રોટીન સંપૂર્ણ છે. તેમાં તમને જરૂરી એવાં તમામ એમિનો એસિડ છે. વધતાં બાળકોને તેમના શરીરના બંધારણ માટે પ્રોટીનની જરૂર છે તથા મોટેરાઓ માટે ઘસાઈને નુકસાન પામેલી શિરાઓના નવજીવન માટે તે જરૂરી છે.

ઈંડાં વિટામિનો અને ખનીજોથી પણ ભરપૂર છે, જે સ્વસ્થ ત્વચા, દૃષ્ટિ, રકત, દાંત અને હાડકાં માટે આશીર્વાદરૂપ છે. તદુપરાંત, ઈંડાં સહેલાઈથી પચી જાય છે. તેથી તેમાંથી બાળકો અને બીમારીમાંથી ઊઠેલા લોકો માટે શ્રેષ્ઠ અર્ધપ્રવાહી આહાર તૈયાર કરી શકાય છે. ઈંડાંના આટલા બધા ગુણો જોતાં નેશનલ ઈન્સ્ટિટયૂટ ઑફ ન્યુટ્રીશન દ્વારા સમતોલ દૈનિક આહારના ભાગરૂપે ઈંડાંનો સમાવેશ થયો છે, તો એમાં નવાઈ શું ?

અને નાણાંના શ્રેષ્ઠ વળતરમાં ઈંડાંનો મુકાબલો બીજી કોઈ ચીજ કરી શકે તેમ નથી. એક ઈંડું એના વજનના સોના જેટલું કિંમતી છે."

"સપ્તાહના સાતેય વાર, લો ઈંડાંનો આહાર."

આ અને આવી બીજી ઘણી જાહેરખબરો સામયિકો અને સમાચારપત્રોમાં તમારું ધ્યાન ખેંચશે. તમે રેડિયો ચાલુ કરશો કે ટી.વી., ઈંડાંનાં ગુણગાન ગાતું એકાદ ગતકડું જરૂર તમારા કાને અથડાશે. જો ઈંડું ખરેખર ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ગુણવાળું હોય તો તેને માટે આ જાહેરાતોનાં પડઘમ શીદ ? શું તમે કયારેય દૂધ ઘી, ઘઉં, ચણા, બાજરી કે ચોખા ખાવાની હિમાયત કરતી જાહેરખબરો જોઈ-સાંભળી છે ? શું ભારતની આમજનતા એટલી બધી અભણ-અબૂધ છે કે તમારે તેને શું ખાવું તે પણ કહેવું પડે ? આવી મોંઘીદાટ જાહેરખબરો પાછળ વપરાતા કરોડો રૂપિયા કયાંથી આવે છે ? કોણ ખર્ચે છે ? તમને ઈંડાં ખાતાં કરવા પાછળ તેમનો શું સ્વાર્થ સમાયેલો છે ? આ પ્રશ્નોનો જવાબ મેળવવા માટેનો સમય આવી ગયો છે. ઈંડાંનો આવો ભ્રામક પ્રચાર પ્રજામાનસમાં કાયમી છાપ ઊભી કરે તે પહેલાં સત્ય શું છે તે જાણવું દરેક જાગૃત નાગરિકની ફરજ છે. ઉપર આપેલી જાહેરાતમાં ખરેખર સત્ય કેટલું છે તે આપ આ પુસ્તિકા વાંચ્યા બાદ જાતે નકકી કરી લેજો. પણ પ્રથમ તો આવો, ભ્રામક પ્રચાર કરનાર કોણ છે તે જાણી લઈએ.

ઈંડાંનો ભ્રામક પ્રચાર કોણ કરે છે?

આજે ભારતમાં લગભગ ૬૦,૦૦૦ થી વધુ પોલ્ટ્રીફાર્મ (મરઘાં ઉછેર કેન્દ્રો) છે, જે દર વર્ષે લગભગ ૧૪ અબજ ઈંડાં પેદા કરે છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે ઈંડાંના ઉત્પાદનમાં ભારત વિશ્વમાં છઠ્ઠે નંબરે આવે છે. અને હજુ પણ આગળ નંબર મેળવવા આવતાં વર્ષોમાં ઈંડાંનું ઉત્પાદન વધારીને પ્રતિવર્ષ ૨૦ અબજ કરવા સરકાર પ્રયત્નશીલ છે.

ઉત્પાદન વધારવા સરકાર પોતાની માલિકીનાં મરઘાંફાર્મ અને નિદર્શન કેન્દ્રો તો ખોલે જ છે, તે ઉપરાંત બેન્કો દ્વારા પોલ્ટ્રીફાર્મ ખોલવા અપાતી ઉદાર લોન,

મરઘાંના ખોરાક માટે અપાતી સબસીડી, ઈંડાંથી થતી આવક ને કરવેરામાં અપાતી છૂટછાટો અને સરકાર દ્વારા થતી ઈંડાંની સહકારી ભાવે ખરીદી... વગેરે ઉત્તેજનોએ અનેક લોકોને પોલ્ટ્રીફાર્મ્સ સ્થાપવા પ્રેર્યા છે. ઘણા અભિનેતાઓ, ઉદ્યોગપતિઓ અને બીજા બે નંબરી આવક ધરાવતા લોકોએ, આ ધીકતા ધંધામાં પોતાના પૈસા રોકી મોટાં પોલ્ટ્રીફાર્મ્સ ઊભાં કર્યાં છે. આ ધંધામાં આજે લગભગ પાંચ લાખ કરતાંય વધુ લોકો રોકાયેલા છે, પણ ૨૦૦૧ની સાલ સુધીમાં ૮૦ લાખ લોકોને આ ધંધામાં રોકવાની 'નેએકોક' (NECC)ની નેમ છે. આ 'નેએકોક' એટલે બીજું કાંઈ નહિ પણ ૨૦,૦૦૦ પોલ્ટ્રીફાર્મના માલિકો અને ઈંડાંના વેપારીઓનું ધંધાદારી સંગઠન છે. ઈંડાંનું ઉત્પાદન વધે અને ખપત વધે તેમાં તેમને રસ છે.

ઈંડાંનું ઉત્પાદન દિન-પ્રતિદિન વધી રહ્યું છે. પરંતુ ઉત્પાદનના પ્રમાણમાં ઈંડાંની માંગ ઓછી છે. ઘરાકી ઘટે તે ઈંડાંના વેપારીઓને પરવડે તેમ નથી. અત્યારે ભારતમાં માથાદીઠ ૧૯ ઈંડાં ખવાય છે, પરંતુ સદીના અંત સુધીમાં વપરાશ વધારીને માથાદીઠ ૬૨ ઈંડાં સુધી પહોંચાડવા ધંધાદારી વેપારીઓ કૃતનિશ્ચયી છે. અત્યારે એકલા અમદાવાદમાં જ દર અઠવાડિયે સવા લાખ ઈંડાંનું વેચાણ કરે છે, અને તેની મહત્ત્વાકાંક્ષા દરરોજ સવા લાખ ઈંડાં અમદાવાદીઓને ખવરાવવાની છે. તમે અને હું રોજ સવારે નાસ્તામાં આમલેટ કે અંડાખીમાં અને જમણમાં એગચાટ, એગકરી અને એગસલાડ લઈએ તે ઈંડાંના આ વેપારીઓને જરૂર ગમે. તે ખાધા પછી તમારા સ્વાસ્થ્યનું શું થશે તેની તેને કોઈ પરવાહ નથી. પણ તે બનાવવા તમે વધુ અને વધુ ઈંડાં ખરીદો તે જોવામાં તેમને જરૂર રસ છે. અને એટલે જ કરોડો રૂપિયા વિજ્ઞાપનમાં ખર્ચવા તેમને પરવડે છે, તે તેમનું ધંધાકીય મૂડી રોકાણ છે. વેપલો વધારીને તે કમાઈ લેવા માગે છે. આવી સ્વાર્થી સંસ્થા દ્વારા થતાં ઈંડાંનાં ગુણગાનમાં શું તથ્ય હોઈ શકે ?

— એક વિરાટ ષડયંત્ર :

ઈંડાંના સ્વાર્થી વેપારી સંગઠનોએ હવે ટૂંક સમયમાં બહુ કાઠું કાઢ્યું છે. તેની સભ્ય સંખ્યા દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે. તેના સભ્ય બનનારાઓને જનતાના સ્વાસ્થ્યની કોઈ ચિંતા નથી. પરંતુ તેમને તો તેમનાં ઈંડાંના સારા ભાવ ઊપજે તે જોવામાં રસ છે. નેએકોકનું મુખ્ય કાર્ય ઈંડાંના રોજ-બરોજના ભાવ નક્કી કરવાનું અને તે ભાવની વર્તમાનપત્રો દ્વારા જાહેરાત કરવાનું છે. 'વર મરો, કન્યા મરો, પણ ગોરનું તરભાણું ભરો', જેવો અભિગમ તે ધરાવે છે. અને એટલે જ થોડા સમય પહેલાં ઈંડાંના એક પ્રસિદ્ધ વેપારી સંગઠન દ્વારા એક જ દિવસે મુંબઈ,

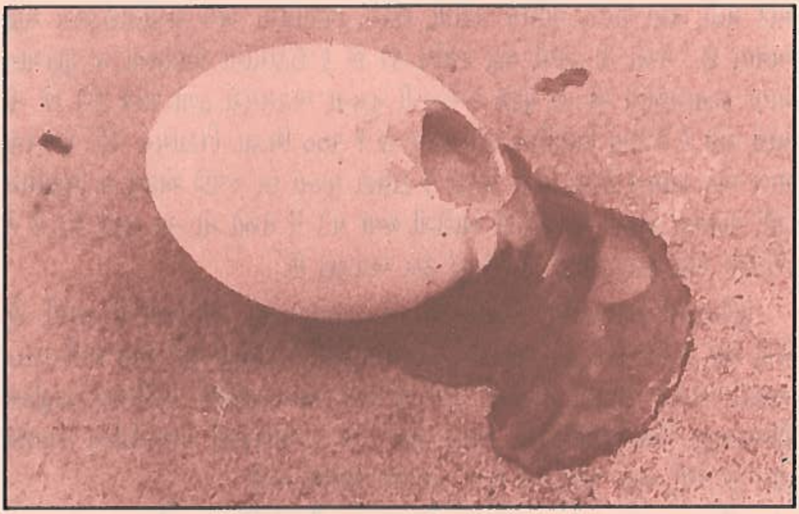
પૂના, સાંગલી, મિરજ, જયપુર, અલ્હાબાદ અને હૈદરાબાદ વગેરે કેટલાય મહાનગરોમાં સરઘસો કાઢવામાં આવ્યા હતાં જેમાં 'ઈંડાં ખાવાની ટેવ પાડો', 'ઈંડાં શાકાહારી છે', 'સન્ડે હો યા મન્ડે, રોજ ખાયેં અંડે' - જેવા સૂત્રોચ્ચાર કરી મફત ઈંડાં રાહદારીઓને વહેંચ્યાં હતાં. પ્રાપ્ત આંકડા અનુસાર તે દિવસે મુંબઈમાં ૪૦,૦૦૦, પૂનામાં ૩૦,૦૦૦ અને હૈદરાબાદમાં ૬૦,૦૦૦ ઈંડાં રાહદારીઓને મફત વહેંચ્યાં હતાં ! ઈંડાંની ખપત વધે અને તેથી ઈંડાંના ભાવ પણ ઊંચકાય અને વધુ નફો રળી લેવાય તે માટે તે આવા ઉધામા કરે છે.

બેકાર યુવાનોની લાચારીનો ગેરલાભ ઉઠાવી તેઓને આમલેટ, બાફેલાં ઈંડાં અને ઈંડાંની સેન્ડવીચ વેચવાના કામે લગાડવામાં આવે છે. ઈંડાંને વધારે ને વધારે લોકભોગ્ય બનાવવા આવા યુવાનોને પૂનામાં હાથલારીઓ ચાલુ કરવા બેંકલોન અપાવવામાં આવી છે. અને સમગ્ર ભારતમાં આવી ૧૦,૦૦૦ લારીઓ ચલાવવાના પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે.

— જાહેરાતોની પોકળ વાતો : ——————

ભારતની પ્રજાની સંસ્કૃતિ અને સ્વાસ્થ્યને જોખમાવવાનું આ એક વિરાટ ષડયંત્ર છે. આજથી બે-ત્રણ દાયકા પહેલાં જે કુટુંબોને રસ્તામાં પડેલાં ઈંડાંનાં કોચલાં સામે પણ છોછ હતો, તે કુટુંબોમાં ઈંડાંનો ઉપયોગ હવે સામાન્ય બની ગયો છે. માંસ-મચ્છીથી દૂર રહેનારા પણ ઈંડાં આરોગવા આકર્ષાય તે માટે "એગીટેરીયન" ("વેજીટેરીયન" ઉપરથી) એવો શબ્દ પ્રચલિત કરાઈ રહ્યો છે. ઈંડાં પ્રત્યેનો છોછ દૂર કરવા તેના માટે "રામલડ્ડુ" શબ્દ વાપરવા પ્રયાસ થયેલો, જેનો તીવ્ર વિરોધ થતાં તે પડતો મુકાયો. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના સંપૂર્ણ ઓછાયા નીચેનું તબીબીશાસ્ત્ર પણ આડકતરી રીતે ઈંડાંના ભ્રામક પ્રચાર માટે જવાબદાર છે. માંદા માણસોએ પોતાની ધાર્મિક માન્યતાઓની વિરુદ્ધ જઈને શા માટે ઈંડાં ખાવાં જોઈએ તે મને સમજાતું નથી. ઈંડાંમાં કોઈ એવું ખાસ પોષકતત્ત્વ નથી જે સમતોલ શાકાહારી ખોરાકમાં ન મળી શકે. ઘણા તરુણો અને યુવાનો દેખાદેખીથી આધુનિક છીએ તેમ દેખાડવા કે "પહેલવાન" બનવા ઈંડાં ખાય છે અને પેટના રોગો અને ચહેરો વિકૃત કરી નાંખતા ખીલના દર્દના ભોગ બને છે.

ઈંડાં સંપૂર્ણ ખોરાક છે; ઈંડાં 'ભેળસેળ વગરનો' આહાર છે, ઈંડાં શાકાહારી છે; ઈંડાંની કિંમતમાં તમને બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક નહીં મળે; માત્ર બે ઈંડાં લેવાથી બે ગ્લાસ દૂધ, છ કિલો સફરજન કે સવા કિલો ટામેટાં કરતાં પણ વધુ પ્રોટીન મળે



ભારતની પ્રજાની સંસ્કૃતિ અને સ્વાસ્થ્યને જોખમાવવાનું આ એક વિરાટ ષડયંત્ર છે. ઈંડાંના ભ્રામક પ્રચારથીઆજથી બે-ત્રણ દાયકા પહેલાં જે કુટુંબોને રસ્તામાં પડેલાં ઈંડાંનાં કોચલાં સામે પણ છોછ હતો ને કુટુંબોમાં ઈંડાંનો ઉપયોગ હવે સામાન્ય બની ગયો છે.

છે; આવાં જાત જાતનાં પ્રચારવાકયો પ્રજામાનસ ઉપર પડઘાયા કરે છે. બિલકુલ સત્યથી વેગળો, અર્ધસત્ય કે મરડેલું સત્ય (Twisted Fact) ધરાવતો આવો ભ્રામક પ્રચાર પણ લાંબાગાળે પ્રજાને સંમોહિત (Hypnotise) કરે છે. પ્રચાર કરનાર તે જાણે છે અને એટલે જ લાખો-કરોડો રૂપિયાનો ધુમાડો કરીને પણ પ્રચાર ચાલુ રાખે છે.

ઈંડાંને શાકાહારી કહેવાં તે હડહડતું જુઠાણું છે. ઈંડાં કાંઈ ઝાડ ઉપર ઊગતાં નથી, મરઘીના પેટમાંથી આવે છે. ઈંડાં શાકાહારી નથી જ, તે આપણે વૈજ્ઞાનિક રીતે આગળ ઉપર પુરવાર કરીશું.

ઈંડાંને સફરજન કે ટામેટાં સાથે સરખાવવાં તે નરી મૂર્ખતા છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોતાં ઉપરનું વિધાન સાચું છે તેની ના નહિ. પણ ગેરમાર્ગે દોરનારું જરૂર છે. મુકકાબાજ માઈક ટાયસનને સંગીતઉસ્તાદ પં. રવિશંકર સાથે ન સરખાવી શકાય. બંનેનાં કાર્યક્ષેત્ર જ જુદાં છે. સરખામણી એક જ ક્ષેત્રમાં હોય. ડૉ. વસંત જાઈ કે જેઓ છેલ્લાં ૩૦ વર્ષથી ડાયેટોલોજિસ્ટ અને ન્યૂટ્રિશનીસ્ટ તરીકે હાફકિન ઈન્સ્ટિટયૂટ તથા હરકિસનદાસ હૉસ્પિટલમાં સેવા બજાવે છે, તેઓ પણ સફરજન કે ટામેટાં સાથેની ઈંડાંની સરખામણીને ભ્રામક ગણાવે છે : "સફરજન અને ટામેટાં તેના પ્રોટીન

માટે નહીં, તેમાં રહેલા ખનિજ પદાર્થો, શર્કરા, વિટામિનો અને કાર્બોહાઈડ્રેટસ માટે ખવાય છે." તેઓ તો એવી પણ દલીલ કરે છે કે ઈંડાંમાંના પ્રોટીનના જ ગુણગાન ગાયા કરનારાઓને એ તો પૂછો કે ઈંડાંની તુલના ખટમધુરાં ફળો સાથે કરો છો તો પછી કહો કે ઈંડાંમાં વિટામિન 'સી' કેટલું છે ? ૧૦૦ મિ.ગ્રા. વિટામિન 'સી' મેળવવા માત્ર એક આમળું કે પા કિલો સંતરાં કે ટામેટાં પૂરતાં છે, જયારે એટલું જ વિટામિન 'સી' મેળવવા આશરે ૨૦૦ ઈંડાં આરોગી જવાં પડે !! તેઓ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે "ઈંડાંમાં પાંચ ટકા ગુણ છે તો પંચાણું ટકા અવગુણ છે."

પુસ્તિકાની શરૂઆતમાં '*નેએકોક*'ની એક જાહેરખબર આખેઆખી છાપી છે. તેમાં એક જગ્યાએ ઈંડાંને બાળકો અને બીમારીમાંથી ઉઠેલા માટે શ્રેષ્ઠ અર્ધ-ઘન-પ્રવાહી ખોરાક ગણાવ્યો છે. તેની સામે મુંબઈની આંતરરાષ્ટ્રિય ખ્યાતિપ્રાપ્ત હાફકિન ઈન્સ્ટિટયૂટ પોતાના નિષ્કર્ષમાં સ્પષ્ટ જણાવે છે કે બાળકોની પાચનશકિત કમજોર હોય છે તેથી નાનાં બાળકોને ઈંડાં આપવાં જોઈએ નહીં.

રહી વાત પહેલવાન બનવાની. કળિયુગના ભીમનું બિરૂદ પામેલા જગવિખ્યાત પહેલવાન રામમૂર્તિ સંપૂર્ણ શાકાહારી હતા. સિંગાપુરના ઘાસખાઉ પહેલવાનની વાત તો તમે સાંભળી જ હશે. ભારતના રેસલિંગ ચેમ્પિયન અને નવી દિલ્હીના હનુમાન અખાડાના અવ્વલ નંબરના કુસ્તીબાજ નરેશકુમાર ચુસ્ત શાકાહારી છે અને માંસાહારી કુસ્તીબાજોને સહેલાઈથી પટકી શકે છે. આમાંના કોઈપણ કયારેય ઈંડાં ખાતા નથી. ઈંડાંના ભ્રામક પ્રચારની આટલી વાતો જાણ્યા પછી હવે ઈંડાંની સત્યતા તપાસીએ.

મરણ પથારીએ ડૉક્ટરની ભલામણ છતાં નિર્બીજ ઈંડાં ખાવાનું મેં સ્વીકાર્યું નથી.

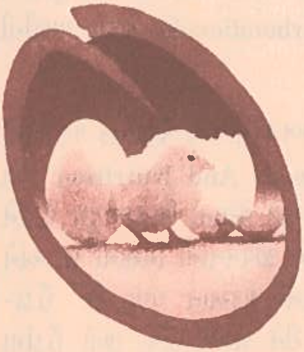
- ગાંધીજી

ઈંડાંમાં પાંચ ટકા ગુણ છે તો પંચાણું ટકા અવગુણ છે.

- ડૉ. વસંત જાઈ

ઈંડાં ખાવાં એટલે અનેક રોગોને સામેથી નિમંત્રણ આપવું. પછી ભલે તમે બાફીને ખાઓ કે કાચા ખાઓ.

- ડૉ. કેથરીન નિમ્મો. (યુ. એસ. એ.)



ઈંડું : સજીવ છે કે નિર્જીવ?

ઈંડાં ખાવા માટે લોકો આકર્ષાય તે માટે ધંધાદારી રીતે વેચાતાં ઈંડાંને નિર્જીવ અથવા શાકાહારી ઈંડાં (Vegetarian Eggs) તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે. ખરેખર ઈંડાં ન તો નિર્જીવ છે કે ન શાકાહારી. પ્રમુખસ્વામી મહારાજ ખૂબ જ તર્કબધ્ધ રીતે આ વાતનું ખંડન કરતાં કહે છે, "કેટલાક લોકો ઈંડાંને શાકાહારી કહે છે. પણ ઈંડાં શાકાહારી હોઈ જ ન શકે. ઈંડું કાંઈ ઝાડ ઉપર ઊગતું નથી ! તે તો મરઘીના પેટમાંથી આવે છે." આવો, સ્વામીજીનું આ વિધાન આપણે વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજીએ.

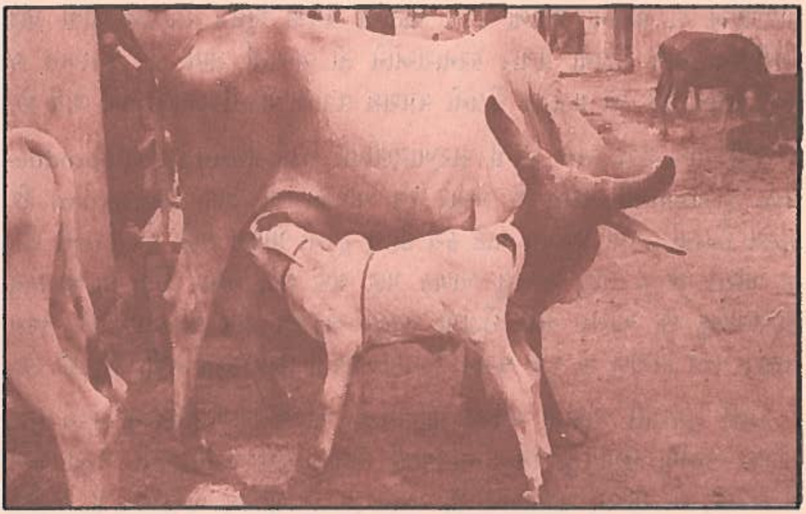
વેચાણ માટે ધંધાદારી રીતે ઉત્પન્ન કરાતાં ઈંડાંને નર મરઘા દ્વારા ફળાવવાની જરૂર નથી હોતી. કારણ કે તેનો ઉપયોગ પ્રજનન માટે નહીં પણ ઉદરપોષણ માટે કરવાનો હોય છે. આવાં ફળ્યા વગરનાં (Unfertilised) ઈંડાંને "શાકાહારી ઈંડાં" (Vegetarian Eggs) તરીકે ઓળખાવી પ્રજાને ભરમાવવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. હકીકતમાં કોઈપણ ઈંડું શાકાહારી હોઈ જ ન શકે. કારણ કે દરેક ઈંડાંના કેન્દ્રમાં મરઘીનું સ્ત્રી-બીજ (Ovum) રહેલું જ હોય છે. જો તે સ્ત્રી-બીજને મરઘાના પું બીજ (શુક્રાણુ - Spermatozoo)નો સંયોગ થાય તો તે ફળેલું (Fertilised) ઈંડું કહેવાય. અને તેને સેવવામાં આવે તો તેમાંથી બચ્ચું મળે.

ધંધાદારી ઈંડાંના ઉત્પાદન માટે માત્ર માદા મરઘીઓ જ પાળવામાં આવે છે. અને તેને નર મરઘાના સંસર્ગથી દૂર રખાય છે. તેથી તેમણે મૂકેલાં ઈંડાં ફળ્યા વગરનાં (Unfertilised) હોય છે. પણ તેથી કાંઈ તે શાકાહારી બની જતાં નથી. કારણ કે તેમાં રહેલું સ્ત્રી-બીજ (Ovum) એક જીવતો પ્રાણીકોષ (Animal

Cell) છે અને તે સજીવનાં લક્ષણો જેવાં કે શ્વસન અને ચયાપચયની ક્રિયાઓ કરે છે. ઈંડાંના કોચલામાં લગભગ ૧૫,૦૦૦ સૂક્ષ્મ છિદ્રો આવેલાં હોય છે જેના દ્વારા તે પ્રાણવાયુ (Oxygen) લે છે અને અંગારવાયુ (Carbondioxide) તેમજ પાણીની વરાળ બહાર કાઢે છે.

આ જ વાતને સમર્થન આપતાં ફીલીપ જે. સ્કેમ્બલ નામના વૈજ્ઞાનિક ૧૯૭૧ની સાલમાં લખાયેલા તેમના પુસ્તક "Poultry Feeds And Nutrition" માં આગળ કહે છે : "આ જ વાત માણસોના ખોરાક માટે વેચાતાં બિનફળદ્રુપ ઈંડાંને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. આ શ્વાસોચ્છ્‌વાસ એ જીવંતતાની નિશાની છે. અને જયારે એ અટકી જાય છે ત્યારે ઈંડાંની સડવાની શરૂઆત થાય છે." ઈંડાં-ઉદ્યોગની ગીતા જેવા આ ગ્રંથમાં આટલું સ્પષ્ટ રીતે લખ્યું હોવા છતાં ઈંડાંના ઉત્પાદકો અને વિતરકો બેધડક રીતે ઈંડાંને નિર્જીવ અને શાકાહારી તરીકે ઓળખાવે છે. એટલું જ નહીં, ફળ્યાં વગરનાં (Unfertilised) ઈંડાંની સપાટી ઉપરની ઈલેકિટ્રકલ એકિટવિટીને પોલીગ્રાફ ઉપર નોંધીને વૈજ્ઞાનિકોએ ફળ્યા વગરનાં (Unfertilised) ઈંડાં પણ સજીવ છે તે સાબિત કર્યું છે.

ઈંડાં જેના માટે ખવાય છે તે પીળી જરદી (Egg Yolk) અને સફેદી (Egg White), હકીકતમાં તો ઈંડાંમાંથી વિકસતા ગર્ભના પોષણ માટે કરેલી પ્રભુની રચના છે. જેમ સ્ત્રી પુખ્તવયની થતાં તેના અંડાશયમાંથી (Ovary) દર ૨૮-૩૦ દિવસે એક અંડકોષ બહાર પડે છે તે જ રીતે મરઘી પુખ્ત વયની થતાં (લગભગ છ માસની) દર ૨૨-૨૪ કલાકે તેના અંડાશયમાંથી પણ એક સ્ત્રી-બીજ (Ovum) બહાર પડે છે. માણસમાં ગર્ભનો વિકાસ માતાના ગર્ભાશય (Uterus)માં થાય છે. માટે દર ૨૮-૩૦ દિવસે સ્ત્રીનું ગર્ભાશય ગર્ભ ધારણ કરી શકવાની તૈયારી કરે છે. જો શુક્રાણુનો સંયોગ થાય તો ગર્ભધારણ થાય છે નહીં તો દર ૨૮-૩૦ દિવસે ફળ્યા વગરનો અંડકોષ (Unfertilised Ovum) અને વિકાસ પામેલા ગર્ભાશય દિવાલના ટૂકડાઓ માસિકસ્રાવ (Menstruation) તરીકે બહાર નીકળી જાય છે. આ આખા ૨૮ દિવસના ચક્રને M.C. (Menstrual Cycle) કહેવાય છે. આ રીતે જ મરઘીમાં M.C. ૨૨-૨૪ કલાકનું હોય છે. ફરક માત્ર એટલો જ કે મરઘીમાં ગર્ભનો વિકાસ મરઘીના ગર્ભાશયમાં ન થતાં, ઈંડાંનાં કોચલામાં જ થાય છે, તેથી ફળ્યા વગરનું કે ફળેલું સ્ત્રી-બીજ ઈંડાં રૂપે બહાર પડે છે. આમ ઈંડાંને માણસમાંના માસિકસ્રાવ સાથે સરખાવી શકાય. બન્નેમાં સ્ત્રીબીજ, ગર્ભવિકાસ અને પોષણ માટેનાં જરૂરી તત્ત્વો હોય છે. હવે શું તમે આવાં ફળ્યા વગરનાં (Unfertilised) ઈંડાંને શાકાહારી (Vegetarian) કહેશો ? મરઘીના "માસિકસ્રાવ" (મરઘીના



ઈંડું એ સૃષ્ટિનું સર્જનબળ છે, જયારે દૂધ એ સૃષ્ટિનું પોષકબળ છે. બંનેમાં પાયાની જ ભિન્નતા છે. પક્ષી ખોરાક તરીકે ઈંડું આપતું નથી, કદાચ કોઈ પક્ષીને વાચા હોય અને માદા પક્ષીને પૂછો કે "આ ઈંડું તે ખોરાક માટે આપ્યું છે?" તો તે કહેશે "અરે ભલા, આ તે કોઈ પ્રશ્ન છે? પોતાના બાળકને કોઈ માતા ખોરાક તરીકે પ્રસવે ખરી?"

કિસ્સામાં "દૈનિકસ્રાવ" કહી શકાય)ને તમે આહારમાં સ્થાન આપશો ? આ જુગુપ્સાપ્રેરક જરૂર લાગશે પણ ઈંડાં ખાવાં તે શું ઓછું જુગુપ્સાપ્રેરક છે ?

— ઈંડાં અને દૂધ સરખાવી શકાય ?

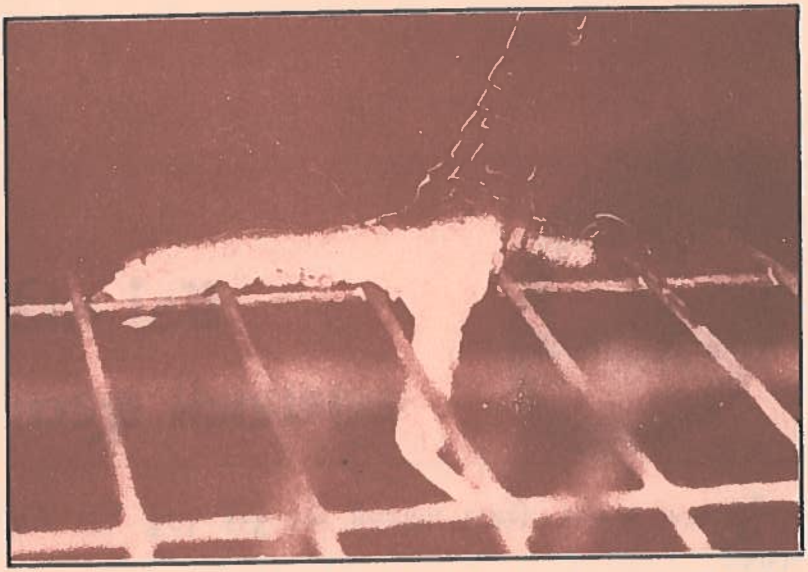
કેટલાક લોકો ઈંડાંને દૂધ સાથે સરખાવે છે. પોતાનો પક્ષ સબળ કરવા તેઓ ગાંધીજીનું વાકય ટાંકી દે છે ! "બિન ફળદ્રુપ ઈંડાંમાંથી બચ્ચું જન્મતું નથી એટલે જે વ્યકિત દૂધ પીતી હોય તેને ઈંડાં સામે વાંધો હોવો જોઈએ નહીં." તેમની આવી ચેષ્ટા ખરેખર હાસ્યાસ્પદ લાગે છે. ગાંધીજી મહાન નેતા હતા માટે અને ગાંધીજી ઈંડાં ખાતા માટે આપણે પણ ખવાય ? ગાંધીજી મહાન રાજકીય નેતા જરૂર હતા પરંતુ તેઓ પ્રાણીશાસ્ત્ર (Zoology) અને ભ્રૂણશાસ્ત્ર (Embryology)ના નિષ્ણાત ન હતા. તેમનો આ અભિપ્રાય કેટલાક ડૉકટરોની ભ્રામક રજૂઆતના કારણે બંધાયેલો હતો. પરંતુ ઈંડાં ખાવાની શરૂઆત કર્યા બાદ તેમનો અંતરાત્મા ડંખવા લાગ્યો અને પોતાની ભૂલ સમજાતાં તેમણે ઈંડાં છોડી દીધાં હતાં. પોતાની આત્મકથામાં તેઓ નોંધે છે કે "મરણ પથારીએ હોવા છતાં, આઈઝ ડૉકટરની ભલામણ છતાં, નિર્બીજ ઈંડાં ખાવાનું મેં સ્વીકાર્યું નથી."

ગાંધીજીએ તો સત્યના પ્રયોગો કરતાં પોતાની થયેલી ભૂલને સ્વાકારી લીધી પણ ગાંધીજીના નામે ઈંડાંનો પ્રચાર કરનારાઓને તો સત્યની સાથે કોઈ નિસ્બત જ નથી. તેમને યેન કેન પ્રકારેણ ઈંડાંનો વપરાશ વધારી ધીકતી કમાણી કરી લેવી છે.

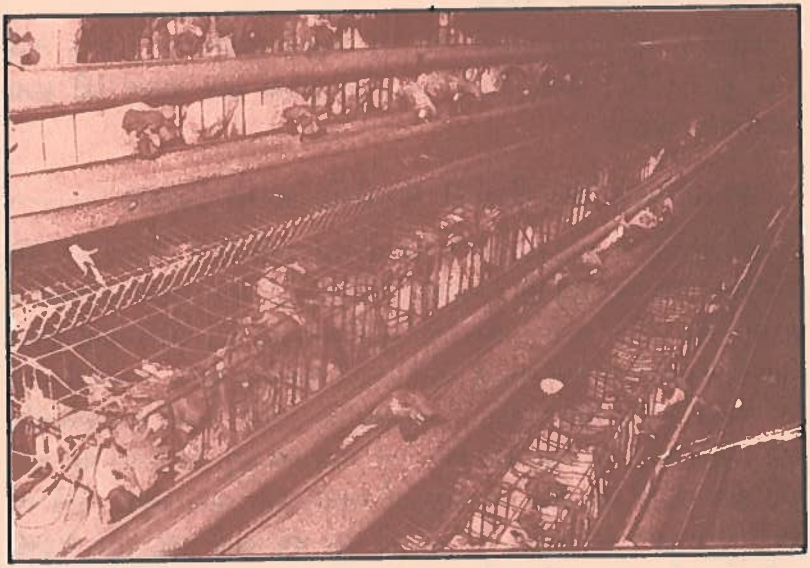
રહી વાત ઈંડાં અને દૂધની સરખામણીની. ઈંડાં પ્રજનનતંત્ર (Reproductive System)ની પેદાશ છે જ્યારે દૂધ પોષકતંત્રનો સ્રાવ (Secretion) છે. કુદરતે ઈંડાંની રચના પ્રજનન માટે કરી છે ને દૂધની પોષણ માટે. દૂધ કુદરતી રીતે જ ખોરાક છે જે તાજું જન્મેલું બાળક પણ લઈ શકે, જ્યારે ઈંડું તો બાળકનું ઉદ્ભવબિંદુ છે, ખોરાક નહીં. ઈંડાંમાં સજીવ અંડકોષ હોય છે જ્યારે દૂધ તદ્દન સજીવ તત્ત્વ વિહોણું છે. દૂધ શ્વસન કે ચયાપચયની કિયા કરતું નથી, ઈંડું કરે છે.

અત્રે ગુજરાતી ભાષાના મૂર્ધન્ય સાહિત્યકાર શ્રી ઈશ્વર પેટલીકરનું સંદેશ (તા. ૨૧-૧૨-૭૮)માં છપાયેલું મંતવ્ય નોંધવાની લાલચ રોકી શકતો નથી. તેઓ લખે છે કે "ઈંડું એ સૃષ્ટિનું સર્જનબળ છે, જ્યારે દૂધ એ સૃષ્ટિનું પોષકબળ છે. બંનેમાં પાયાની જ ભિન્નતા છે. પક્ષી ખોરાક તરીકે ઈંડું આપતું નથી, કદાચ કોઈ પક્ષીને વાચા હોય અને માદા પક્ષીને પૂછે કે "આ ઈંડું તેં ખોરાક માટે આપ્યું છે ?" તો તે કહેશે "અરે ભલા, આ તે કોઈ પ્રશ્ન છે ? પોતાના બાળકને કોઈ માતા ખોરાક તરીકે પ્રસવે ખરી ?"

મિશિગન યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોએ તો સોઈ ઝાટકીને પુરવાર કરી દીધું છે કે દુનિયામાં કોઈપણ ઈંડું, સેવાયેલું કે નહીં સેવાયેલું, નિર્જીવ હોતું નથી. ઈંડાં ફલીકરણથી ઉત્પન્ન કરાયાં હોય અથવા તેના વગર - તેમનામાં અનિવાર્યપણે જીવ હોય છે અને જીવનમાં તમામ લક્ષણો જેવાં કે શ્વાસોચ્છ્વાસ, ચયાપચય વગેરે તેમાં જણાઈ આવે છે. ફળ્યાં વગરનાં (Unfertilised) ઈંડાંની સપાટી ઉપરની ઈલેક્ટ્રિકલ એક્ટિવિટીને પોલીગ્રાફ(Polygraph) ઉપર નોંધીને વૈજ્ઞાનિકોએ ફળ્યા વગરનાં ઈંડાં પણ સજીવ છે તે સાબિત કર્યું છે.



આ છે આધુનિક 'એસેમ્બલી લાઈનં' મરઘાં 'ઉછેરં' કેન્દ્ર ! આવાં તારનાં પીંજરામાં આખી જિંદગી વીતાવતી મરઘી પગના રોગનો ભોગ બને છે. જમીન ખોતરવાની તક ન મળતાં નખ ખૂબ વધી જાય છે અને ઘણી વખત નખ તારને વીંટળાઈ જતાં મરઘી હલન-ચલન પણ કરી શકતી નથી.



ઈંડાં માટે આચરાતી ક્રૂરતા

ગુજરાતના મૂકસેવક રવિશંકર મહારાજને એક યુવકે પૂછ્યું, "દાદા, ઈંડાં ખવાય ?"

મહારાજ કહે "તે મને શું પૂછે છે ? જા, જઈને મરઘીને પૂછ. ઈંડાં સાથે સૌથી વધારે લેવાદેવા તેને છે."

ખૂબ સચોટ ઉત્તર છે દાદાનો.

ઓ ઈંડાં ખાનારાઓ, ક્યારેય તમે ઈંડાં આપતી મરઘીને પૂછ્યું છે કે તારી ઉપર શું વીતે છે ? મરઘાં "ઉછેર" કેન્દ્ર જેવા રૂપાળા નામ પાછળ કેવી ક્રૂરતા આચરવામાં આવે છે ?

— ક્રૂર અત્યાચારમાં રીબાતી મરઘીનો કારમો ચિત્કાર —

કોઈ મરઘીને જો વાચા હોય તો તે પોતાની કરમકહાણી આવી રીતે રજૂ કરે: "તમે જેને મરઘાં ઉછેર કેન્દ્ર કહો છો તે ખરેખર તો અમારે ઈંડાં પેદા કરવાનાં કારખાનાં જ છે. અમે ત્યાં સુધી જ જીવીએ છીએ જ્યાં સુધી અમારામાં ઈંડાં પેદા કરવાની ક્ષમતા હોય. ઈંડાં આપવા અશક્ત બનીએ એટલે સ્વાર્થી મનુષ્યોના પેટમાં જ અમારી કબર થઈ જવાની. લ્યો! હું મારી જ વાત કરું. આવા જ એક "ઉછેર" કેન્દ્રમાં માત્ર પ્રજોત્પત્તિ માટે રાખેલાં મરઘા-મરઘીથી મારો જન્મ થયો. જન્મ થયે હજુ એક દિવસ પણ નહીં થયો હોય ત્યાં જ મને મારા નર ભાંડુઓથી અલગ કરી દેવામાં આવી. જાણો છો કેમ ? ઈંડાં મૂકવા માટે અમારે નર મરઘાની જરૂર નથી હોતી તેથી. થોડા ભાંડુઓ પ્રજોત્પત્તિ માટે રખાયા અને બાકીના બધાને.. ...એ દૃશ્ય યાદ આવતાં મને હજુ પણ

ધ્રુજારી વછૂટે છે. એક પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં મારા નરભાંડુઓનો ખડકલો કરી તેમને ગૂંગળાવીને મારી નાંખ્યા ! હા, મારી નાંખ્યા મારા ભાઈઓને તમે સ્વાર્થી મનુષ્યોએ ! બિચ્ચારા એક જ દિવસના બાલુડાં પર શું વીતી હશે ? બાંગ્લાદેશના યુધ્ધમાં સ્તનપાન કરતાં બાળકોને ઝૂંટવી લઈ ઊંચે ઉછાળી રાયફલના બેયોનેટ પર ઝીલી-વીંધી નાંખનારા ક્રૂર-નરાધમ પાકિસ્તાની સૈનિકો જેવા જ આ અમારા "પાલકો" છે. અમારી લાગણી તો એ દૃશ્ય જોનારી બાળકોની માતા જ સમજી શકે ! એટલેથી જ ન અટકયા આ લોકો. મારા ભાંડુઓ મરી ગયા બાદ તેમના દેહને અડધો કલાક સખત ગરમી આપી, પછી એ મુડદાંઓને દળીને પાવડર બનાવી અમને "પોલ્ટ્રીફીડ" તરીકે ખાવા આપ્યો ! શેં ગળે ઊતરે એવું 'ફીડ' !

તમે જાણો છો બીજું શું શું અમને ખવરાવાય છે ? કતલખાનામાં એકઠાં કરાતા લોહી (Blood Meal), હાડકાં (Bone Meal) અને માંસના ટૂકડા (Meat Meal)નો ભૂકો. અરે માછલીઓનો ગંધાતો પાવડર (Fish Meal) અને સડી ગયેલી ગંધાતી મકાઈ પણ અમને જ પધરાવાય છે ! અને વળી આ બધું અમેરિકાથી આયાત કરાય છે!!

મને તો એ મરઘીઓની ઈર્ષ્યા આવે છે જેમને ખુલ્લા આકાશ નીચે, હરીયાળાં ખેતરોમાં કૂ...ક...રે કૂ...ક કરતાં દાણા ચણવા મળે છે, સવારના પહોરમાં સૂરજદાદાના આગમનની આલબેલ પોકારવા મળે છે, ભાંડુઓ સાથે ખેલવા-કૂદવા મળે છે ! અમારે તો આ જન્મકેદ છે ! કેદ પણ કેવી ? એક પાંજરામાં ૬-૮ જણાંને રહેવાનું. પાંજરાં એટલાં નાનાં કે પાંખ પણ ન ફફડાવી શકાય, પછી હરી-ફરી તો શકાય જ શાનું ? પાંજરાં લોખંડના તારનાં અને તે પણ એકબીજા પર ખડકેલાં. ઉપરના પાંજરાની મરઘી ચરકે એટલે બધું મારી ઉપર જ પડે, ખોરાકમાં ચરક પણ ભળે તે કેટલું ગંદું !

સૂરજદાદાનાં તો અમને દર્શન જ નથી થયાં, કયારે ઊગે છે ને કયારે આથમે છે ? જન્મથી જ સતત વીજળીના ગોળાના પ્રકાશમાં રહ્યાં છીએ-રાખ્યાં છે - જેથી સતત ચણ ચણ કરીને ઝટ ઝટ મોટાં થઈ જઈએ, ને ઝટ ઝટ ઈંડાં મૂકતાં ચાલુ થઈ જઈએ. પૂરતી ઊંઘ તો કયારેય મળી જ નથી. પાંજરાના તાર ઉપર સતત ઊભા રહેવાથી પગ તો એવા દુ:ખે છે.. ઓહ....!

વળી, અમે ઝટ ઝટ ઈંડાં મૂકીએ તે માટે સ્ટીલબેસ્ટ્રોલ ઈસ્ટ્રોજન્સ જેવા હોરમોન્સ, પાંજરાની ગંદકીમાં રોગચાળો ન થાય તે માટે ડી.ડી.ટી. જેવી ઝેરી દવાઓ, અમારાં ઈંડાંની અંદરની પીળી જરદીને વધુ રૂપાળી ને રંગદાર બનાવવા સિટ્રાનાક્સાનથિન જેવું ભયંકર રસાયણ અમને આપવામાં આવે છે ! આવા તો

માથે ગુજારાતો ભયંકર ત્રાસ સહન ન થવાથી મરઘીઓનો સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે. મરઘીઓ ચાંચથી ઝઘડી ઝઘડીને લોહીલુહાણ થઈ જાય છે. અને તેથી મરઘીઓ ક્યારેક મરી પણ જાય છે. પોલ્ટ્રી ફાર્મના માલિકો આ ખોટ સહન કરવા તૈયાર નથી, તેથી ક્રૂરતાથી મરઘીની ચાંચો ગરમ છરા વડે કાપી નાંખે છે !!

કેટકેટલાં ગણાવું ? પાર આવે તેવો નથી. દવાની મોટી મોટી કંપનીઓને તો મોં માગ્યા ભાવે દવાઓ વેચી લખલૂટ નફો રળવો છે. તેમને કયાં અમારા સ્વાસ્થ્યની પડી છે ? અને અમારા માલિકો તો માત્ર ઈંડાં જ જુવે છે, અમને નહીં !

આમ તો અમારી ઉંમર ૧૨ વર્ષની ગણાય, પણ આ દોજખમાં કોઈ બે-ત્રણ વર્ષથી મોટું નથી ભાળ્યું. ચોથા ભાગની મારી બહેનો નાની ઉમ્મરે કેન્સર કે શ્વાસથી પીડાઈને દમ તોડે છે. અરે ! કયારેક તો અમારી ઝગડાઝઘડી, ચાંચની મારામારી અને ખોરાક માટેના યુદ્ધથી ચાર-પાંચ અઠવાડિયાનાં બાલુડાં હૃદયરોગથી મરી જાય છે. અમે પણ શું કરીએ ? આવા દોઝખમાં ચીડીયાં ને ગાંડાં ન થઈ જવાય તો બીજું થાય પણ શું ? યહૂદીઓને ક્રૂર રીતે ગોંધી રાખતા (Concentration Camps) નાઝીઓને તમે નશ્યત આપી અને અમારા માલિકોને આવા કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પ જેવાં મરઘાં "ઉછેર" (છી!!) કેન્દ્રો ઊભાં કરવા બેંકલોન અને સબસીડીઓ આપો છો ? હે માનવ, તારી નૈતિકતા શું સાવ મરી પરવારી છે ?

આ નૂતન નાઝીઓની ક્રૂરતાની કેટલીય વાત તો મેં તને હજુ કરી જ નથી. અમે પાંજરામાં ઝઘડી એકબીજાને લોહી- લૂહાણ ન કરીએ તે માટે અમારા માલિકે શું ઉપાય અજમાવ્યા તે ખબર છે ? જન્મતાંવેંત જ ગરમ લાલઘૂમ છરા વડે અમારી ચાંચ કાપી લીધી. એક વરસ પણ ન થયું અને ફરી એ જ ગરમ

જે ઈંડું મેળવવા મરઘાં "ઉછેર" કેન્દ્રોમાં, યહૂદીઓને ક્રૂર રીતે ગોંધી રાખતા કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પ જેવી ક્રૂરતા આચરવામાં આવતી હોય તેનું દૃશ્ય માનસિક રીતે સહન કરી શકો તો જ ઈંડાં ખાજો, નહીંતર છોડી દેજો. ટી.વી. કે મેગેઝિનોના પ્રચારવાળું એક પણ ઈંડું નિર્દોષ નથી."

લાલઘૂમ છરા વડે અમારી બંને પાંખોને પણ કાપી નાંખી તે નરાધમે, જેથી અમે ઓછામાં ઓછી જગ્યા રોકીએ ! હજી તો હું બે વરસની પણ નથી થઈ પણ મારો ક્રૂર અંજામ મને નજરે દેખાય છે, તેની બીકમાં દિવસો વીતાવું છું.

હજુ ગઈકાલની જ વાત છે. મારા પાંજરામાંથી મારી બે સહેલીઓને અમારો માલિક ઉઠાવી ગયો અને તેમની જગ્યાએ બે નવી મરઘી ગોઠવી દીધી. જાણો છો કેમ ? તે બંનેએ ઈંડાં આપવાનું ઓછું કરી દીધું હતું તેથી ! તેમનું શું થયું તેની ખબર મને બે કામવાળા વાતો કરતા હતા તે ઉપરથી પડી. તે બંનેને અમારા માલિકે સાડા સાત રૂપિયે નંગને ભાવે ઈરાની હોટલવાળાને વેચી દીધી. હોટલવાળાએ પ્રથમ તો તેમનાં બધાં પીછાં જીવતે-જીવત ઉતારી લીધાં અને પછી લોહી નીંગળતી હાલતમાં તેમને ડોકી મરડી મારી નાંખી. અત્યારે તો તેઓ 'ચિકન' બની મનુષ્યોના પેટમાં પણ પહોંચી ગઈ હશે.

કામવાળા કહેતા હતા કે પૂનામાં બે વેંકિઝ રેસ્ટોરાં છે. ત્યાંનું ચિકન બહુ "વૈજ્ઞાનિક" ઢબે તૈયાર કરવામાં આવે છે. મારા જેવી નકામી (ઓછાં ઈંડાં આપતી) થઈ ગયેલી મરઘીઓને ત્યાં એક હરોળમાં હેંગર ઉપર ઊલટી ટાંગવામાં આવે છે. આ હેંગરો સતત ફરતાં રહે છે. પ્રથમ તો માથાને ઈલેક્ટ્રિક શોક અપાય છે પછી હેંગર આગળ જાય એટલે ઑટોમેટીક મશીન વડે માથાં કપાતાં જાય. માથું ને

પગ કપાયા પહેલાં ગરમ પાણીમાં ઝબોળવામાં આવે. કાળી બળતરા ઊઠતી હશે તે વખતે તો ! માથું કાપ્યા પછી પણ ઊંધી ટાંગી રાખવામાં આવે. જીવ હોય ત્યાં સુધી પાંખો ફફડયા કરે. બધું લોહી નીકળી જાય પછી પગ કાપીને શૂન્યથી બે ડીગ્રીવાળા ઠંડા પાણીમાં નાખવામાં આવે. રોજ લગભગ ૧૨,૦૦૦ મરઘી આ બંને રેસ્ટોરાં માટે મારવામાં આવે છે. તેનો માલિક સુદર્શન તો પાછો ડંફાસ હાંકે છે. "દેશભરમાં અમે સૌથી વધુ સ્વચ્છ ચિકન ખવડાવીએ છીએ. ૧૨,૦૦૦ મરઘાનું કટીંગ કરવામાં અને એને સાફસૂફ કરવામાં જ અમે સાડાચાર લાખ લીટર પાણી વાપરીએ છીએ." અહીં અમને પીવા પૂરું પાણી નથી મળતું અને એ માર્યા પછી અમારી ઉપર એટલું બધું પાણી શીદને બગાડતો હશે ?

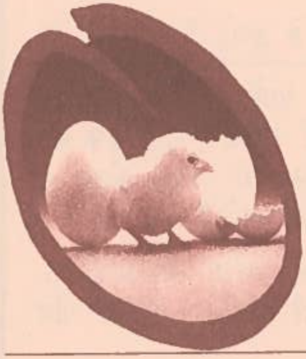
માત્ર પૂના જ શા માટે ? સ્વાર્થી મનુષ્યોનું ઉદરપોષણ કરવા મુંબઈમાં ૧૬,૦૦૦ અને દિલ્હીમાં ૧૨,૦૦૦ જેટલા મારા જાતભાઈઓની કતલ રોજ થાય છે. કાશ ! ભગવાને અમને ઈંડાં મૂકતી ન બનાવી હોત તો અમારી આવી દુર્દશા તો ન થાત ! સ્વાર્થી મનુષ્યોનાં ગજવાં ને પેટ શું કયારેય ભરાશે નહીં ? શું અમે સ્વતંત્રતાનો સ્વાદ કદી ચાખી નહીં શકીએ ? દક્ષિણ આફ્રિકાની કાળી વસતીની સ્વતંત્રતા માટે ચળવળ ચલાવતા ઓ મનુષ્યો ! અમે તમારી આજુબાજુ છીએ, અમને તો પહેલાં સ્વતંત્ર કરો ! શરૂઆત ઘરથી જ કરો ને ! ક્રૂર અને પાશવી વૃત્તિઓનો ત્યાગ અમારાથી કરશો તો પછી જગતમાં કયાંય ગુલામી નહીં રહે."

આ મરઘીની કહાણી વાંચ્યા પછી પ્રિય વાચક ! તું તારી જાતે નકકી કરી લેજે કે જે ઈંડું મેળવવા આવી ક્રૂરતા આચરવામાં આવતી હોય તેને ખવાય કે નહીં ?

મેનકા ગાંધી કહે છે : "ઉપરનું દૃશ્ય માનસિક રીતે સહન કરી શકો તો જ પીંજરામાં ઊછરેલી મુરઘીનાં ઈંડાં ખાજો, નહીંતર છોડી દેજો. ટી.વી. કે મેગેઝિનોના પ્રચારવાળું એક પણ ઈંડું નિર્દોષ નથી."

કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કરો નહિ. પશુનો વધ ક્યારેય કરો નહિ. કોઈ દેવતા કે પિતૃની પ્રસન્નતાર્થે અથવા યજ્ઞમાં બલિ અર્પવા માટે પણ નહિ. સામિષ (ઈંડાં, માછલી તથા પશુમાંસવાળો) આહાર ન કરો.

- ભગવાન સ્વામિનારાયણ (શિક્ષાપત્રી)



ઈંડું : પોષણમાં મીંડું

ઈંડાંની પોષકતાનાં પીટાતાં પડઘમની પોકળતા પારખી લેવાની જરૂર છે. ઈંડાંમાં શું છે અને શું નથી તે હવે જોઈએ.

ઈંડાંનો ૩૦ ટકા ભાગ પીળી જરદી (Egg Yolk), ૬૦ ટકા ભાગ સફેદી (Egg White) અને ૧૦ ટકા ભાગ કોચલા (Egg Shell)નો બનેલો હોય છે. આમાંથી કોચલું ખાવાના કામમાં આવતું નથી.

ઈંડાંમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (શર્કરાતત્ત્વ) બિલકુલ હોતું નથી. આ શર્કરાતત્ત્વ (Carbohydrates) શકિતનો મુખ્ય સ્રોત છે. શરીરને કામકાજ કરવા માટેની શકિત (Calorie)ની ઘણીખરી જરૂરિયાત કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરી પાડે છે. સરેરાશ ૬૦ ગ્રામ વજનના એક ઈંડામાંથી ૬ ગ્રામ પ્રોટીન, ૬ ગ્રામ ચરબી (Fats), લગભગ ૩૦ મિ.ગ્રા. કેલ્શિયમ અને ૧.૫ મિ.ગ્રા. લોહતત્ત્વ (Iron) મળે છે. ઈંડાંમાં "સી" વિટામિન બિલકુલ હોતું નથી. 'સી' વિટામિન શરીરની પ્રતિકારક શકિત માટે જરૂરી છે. એક ઈંડાંમાંથી આશરે ૭૦ કેલરી ગરમી મળે છે.

ઈંડાંમાં રહેલાં પોષકતત્ત્વો બીજા ખોરાક સાથે સરખાવી શકાય તે માટે હેલ્થ બુલેટીન નં. ૩૦, ગવર્નમેન્ટ ઑફ ઈન્ડિયા ઉપર આધારિત એક આહાર કોષ્ટક આ પુસ્તિકાના અંતમાં પરિશિષ્ટ - ૧ તરીકે રજૂ કરેલ છે, જે વાચકને જોઈ જવા વિનંતી છે. આ કોષ્ટકમાં ૧૦૦ ગ્રામ ખોરાકમાં દરેક પોષકતત્ત્વ કેટલા ટકાના પ્રમાણમાં છે તે દર્શાવ્યું છે.

કોષ્ટકમાં ઈંડાંનાં પોષકતત્ત્વોને બીજા શાકાહારી ખોરાકનાં પોષકતત્ત્વોની સાથે

૨૦૦ ઈંડા = ૧ આમળું

કોણ વધુ વિટામિન્સ આપે ? ઈંડું કે ફળો ?

ઈંડાંના ગુણગાન ગાનારાઓને એ તો જરા પૂછો કે ઈંડાંમાં વિટામિન 'સી' કેટલું છે ? ૧૦૦ મિ.ગ્રા. વિટામિન 'સી' મેળવવા માટે માત્ર એક આમળું કે પા કિલો સંતરા કે ટામેટાં પૂરતાં છે. જ્યારે એટલું જ વિટામિન સી મેળવવા માટે આશરે ૨૦૦ ઈંડાં આરોગી જવાં પડે !

અને ટામેટાં કે સફરજનની સાથે ઈંડાંને શર્કરા, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ખનિજ પદાર્થો કે વિટામિનો માટે સરખાવી જોજોને ! ઈંડાંની પોલ ખબર પડશે !!

સરખાવી જોતાં કોઈપણ વ્યકિત, પ્રથમ નજરે જ ઈંડાંની પોષકતાનાં જોરશોરથી પીટાતા પડઘમની પોકળતા પારખી પાડશે. સામાન્ય રીતે પ્રોટીન માટે ઈંડાંનો ખૂબ મહિમા ગવાય છે. કેટલાક લોકો એવા ભ્રમમાં હોય છે કે પ્રોટીન મેળવવા માટે માંસ-ઈંડાં ખાવાં જ પડે !! શાકાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન હોતું જ નથી !! આ માન્યતા તદ્દન ભૂલભરેલી છે.

હવાઈ મેડિકલ સ્કૂલની યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર તથા કેલિફોર્નિયામાં ડીયરપાર્ક ખાતે આવેલી સેન્ટ હેલેના હૉસ્પિટલના 'લાઈફ સ્ટાઈલ એન્ડ ન્યુટ્રીશન પ્રોગ્રામ'ના ડિરેક્ટર ડૉ. જહોન એ. મેકદુગલનો તો દાવો છે કે શાકાહારમાં જરૂર કરતાંય વધારે પ્રોટીન છે. ઈ.સ. ૧૯૫૪માં વર્લ્ડ યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોના એક જૂથે અભ્યાસ કરી બતાવી આપ્યું કે જ્યારે ભાતભાતનાં શાકભાજી, અનાજ અને દૂધનો એક સાથે આહાર કરાય છે ત્યારે આ સંમિશ્રણ રોજની જરૂરિયાત કરતાં વધારે પ્રોટીન પૂરું પાડે છે. ૧૯૭૨માં હાર્વર્ડના જ ડૉ. એફ. સ્ટેરે પ્રોટીન વિષે અભ્યાસ કર્યો તો જણાયું કે શાકાહારી મનુષ્યોમાંથી મોટાભાગનાને દરરોજ જરૂર કરતાં બમણું પ્રોટીન આહારમાંથી મળી રહે છે.

વીસમી સદીની અગ્રણી પૌષ્ટિકતાવાદી સ્વ. પાબ્લો એટલાએ પોતાના અભ્યાસમાં સિધ્ધ કર્યું છે કે શાકાહારીઓને પ્રોટીનનો પ્રશ્ન જરાય મૂંઝવતો નથી.

શરીરની રચના અને સ્નાયુઓના બંધારણ માટે પ્રોટીનની આવશ્યક જરૂર છે.

એક કિલો ઘઉં = આઠ કિલો ઈંડાં !!

કોણ વધુ શક્તિ આપે ? ઈંડું કે અનાજ ?

માણસને જીવવા માટેની શક્તિ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી મળે છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની બાબતમાં, એક સરખા પૈસા ખરચતાં, ઈંડાં કરતાં ઘઉં, બાજરી, જુવાર અને મકાઈમાંથી આઠથી દસ ગણી વધારે શક્તિ મળે છે ! છે ને ઈંડાં ગરીબ !

ઈંડાંના પ્રોટીન માટે ગુણગાન ગાનારાઓ ઈંડાંને પ્રોટીનવર્ધક કહીને બિરદાવે છે. પણ ખબર છે ? દોઢ કિલો કઠોળમાંથી મળતાં પ્રોટીન સાથે તમે એક કિલો ઈંડાંને સરખાવો તો એટલી જ કિંમતનાં ઈંડાં કરતાં કઠોળમાંથી ત્રણ ગણું વધારે પ્રોટીન મળે છે ! અને મગફળી ને સોયાબીનમાં તો અનુક્રમે ચારગણું ને પાંચગણું પ્રોટીન વધારે મળે છે !

તેની રોજિંદી જરૂરિયાત ૧ ગ્રા./૧ કિ.ગ્રા. વજન છે. એટલે કે ૬૦ કિ.ગ્રા. વજન ધરાવતી વ્યકિતને રોજ ૬૦ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. ૧૦૦ ગ્રામ ઈંડાંમાંથી ૧૩.૩ ગ્રામ પ્રોટીન મળે છે. જયારે મગ, ચણા, અડદ, વાલ, વટાણા, મસૂર અને તુવેર જેવાં કઠોળ ઈંડાં કરતાં લગભગ બમણું પ્રોટીન ધરાવે છે. જયારે મગફળી અઢી ગણું અને સોયાબીન તો ત્રણ ગણા કરતાંય વધુ પ્રોટીન ધરાવે છે. હવે તમે જ કહો કે શાકાહારી ખોરાક લેનારે શું પ્રોટીન મેળવવા માટે ઈંડાં તરફ વળવાની જરૂર છે ?

— સસ્તો કે મોંઘો આહાર ? —

ઈંડાંને "સસ્તો આહાર" ગણી શકાય કે કેમ તે હવે જોઈએ. સરેરાશ ઈંડાંનું વજન ૬૦ ગ્રામ હોય છે. તેથી ૧ કિ.ગ્રા. માટે લગભગ ૧૬ થી ૧૭ ઈંડાં જોઈએ. સરેરાશ ઈંડાંની કિંમત ૯૦ પૈસાથી ૧ રૂપિયો છે. તેથી ૧ કિ.ગ્રા. માટે લગભગ ૧૫ થી ૧૬ રૂપિયા ખર્ચવા પડે. અને એમાંય ઈંડાં લઈ જતાં બાસ્કેટ કોઈની સાથે અથડાય તો તો નાહી જ નાંખવાનું. ન તો ઈંડું હાથ આવે ન તો પૈસા. ઉપરથી બાસ્કેટ અને કપડાં બગડે તે નફામાં. આ કોઈ કલ્પના નથી. એક સત્તાવાર અંદાજ અનુસાર લગભગ ૧૦ ટકા જેટલાં ઈંડાં હેર-ફેરમાં જ તૂટી જાય છે. આનાથી મોટું આર્થિક નુકસાન બીજું શું હોઈ શકે ?

એની સામે સરેરાશ લગભગ બધી જ જાતના કઠોળના ભાવ આશરે ૧ કિ.ગ્રા. દીઠ ૧૦ રૂ. છે તેથી ૧૫-૧૬ રૂ. માં દોઢ કિ.ગ્રા. કઠોળ ખરીદી શકાય. ન

કૂટવાની ઝંઝટ, ન કપડાં બગડવાની ચિંતા. ઢોળાય તો પણ વીણી લેવાય.

હવે જો ૧ કિ.ગ્રા. ઈંડાંમાંથી મળતા પ્રોટીનને દોઢ કિ.ગ્રા. કઠોળમાંથી મળતા પ્રોટીન સાથે સરખાવીએ તો કઠોળ ખરીદવાથી તમને એટલી જ કિંમતનાં ઈંડાં કરતાં ત્રણગણું વધારે પ્રોટીન મળે. તમે મગફળીના રસિયા હો તો ચાર ગણું ને સોયાબીનની ખીચડી કે સુખડી ખાઓ તો તો પાંચગણું વધારે પ્રોટીન મળી રહે.

કેટલાક લોકો એવી દલીલ કરે છે કે ઈંડાંમાં કુલ પ્રોટીનનું પ્રમાણ ભલે ઓછું હોય પરંતુ ઈંડાંનું પ્રોટીન સંપૂર્ણ (Complete Protein) છે. એટલે કે શરીરમાં ન બનતા અને શરીર માટે અત્યંત જરૂરી દસ એમીનો એસિડ (Essential Aminoacids) ઈંડાંમાં મોજૂદ છે. પરંતુ આ દસેય એમીનો એસિડ શાકાહારમાં પણ મોજૂદ છે. તે મેળવવા માટે અનાજ (ઘઉં, ચોખા, બાજરી), કઠોળ (મગ, ચણા, તુવેર) સીંગદાણા, દૂધ વગેરેનું યોગ્ય સંમિશ્રણ કરવાની જ જરૂર રહે છે. દૂધમાં બધા જ અનિવાર્ય એમિનો એસિડ છે. લીલી શાકભાજીમાં પણ પ્રોટીન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે.

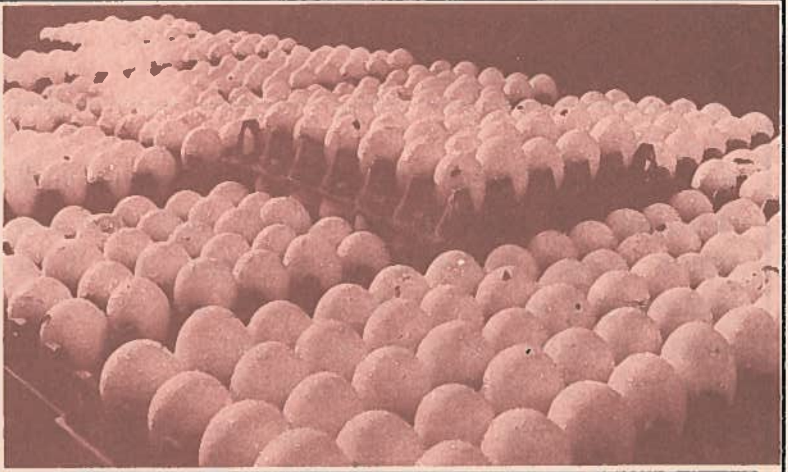
— કાચાં ઈંડાં : પચવામાં ખૂબ ભારે —

પ્રોટીન મેળવવા માટે ઈંડાં કાચાં જ ખાવાં જોઈએ કે રાંધેલાં તે બાબતે કેટલાક મતભેદ પ્રવર્તે છે. આ બાબતે કેટલાક મહાનુભાવોનાં મંતવ્યો જોઈએ.

લેઝલી અને સુસાન કેન્ટન તેમના જાણીતા "રૉ એનર્જી" (Raw Energy) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે કાચાં ઈંડાંની સફેદી (Egg White)માં એવીડીન (avidin) નામનું તત્ત્વ હોય છે જે 'બી' વર્ગના વિટામિન-બાયોટીન (biotin) સાથે બંધાઈ જઈને તેને લોહીમાં પહોંચતું રોકે છે. એક યુવાન કે જેણે કાચાં ઈંડાં વધુ પ્રમાણમાં ખાધાં હતાં તેનો દાખલો ટાંકતાં તેઓ લખે છે કે બાયોટીનની ખામીને કારણે તે ખરબચડી ચામડી, પાંડુરોગ, ભૂખનો અભાવ, ઊબકા અને સ્નાયુઓના દુ:ખાવાથી પીડાતો હતો. વળી સફેદીમાં રહેલું આલ્બ્યુમીન (albumin) પચ્યા વગર સીધું જ લોહીમાં દાખલ થઈ જાય છે. અને તેના કારણે ઘણા પ્રકારની એલર્જી થાય છે.

મારા એક તબીબી સહાધ્યાયીને પણ ઈંડાંની આવી એલર્જી હતી. ઈંડું અથવા તેની કોઈપણ બનાવટ ખાતાં જ તેને ઝાડા-ઊલટી તથા શરીર ઉપર લાલ ચકામાં થઈ જતાં અને સારવાર માટે તરત જ દવાખાનામાં દાખલ થઈ જવું પડતું.

ઈંડાંની સફેદી પચવામાં બહુ જ અઘરી છે. કારણ કે યકૃત (લીવર) અને



જર્નલ ઓફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશન (JAMA) ટાંકનાં લખે છે કે ઈંડાં ખાવાથી ફૂડ પોઈઝનીંગ થાય છે, જેના પરિણામે ઝાડા, ઊલટી, પેટમાં ચૂંક, તાવ અને માથાનો દુ:ખાવો થઈ આવે છે. આ પ્રકારના રોગમાં ૭૭ ટકા જેટલા કિસ્સાઓમાં ઈંડું કારણભૂત જણાયું છે.

સ્વાદુપીંડ (પેનક્રિઆઝ)ના પાચક રસો તેને પચાવી શકતા નથી. ૩૦ થી ૫૦ ટકા જેટલી સફેદી પચ્યા વગર જ ઝાડામાં બહાર નીકળી જાય છે.

આમ, કાચું ઈંડું પચવામાં ખૂબ ભારે પડે છે. અને તેનાથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના પ્રશ્નો ઊભા થઈ શકે છે.

— બાફેલાં ઈંડાં : અર્થવિહિન ખોરાક —

હવે ઈંડાં બાફીને કે ફ્રાય કરીને ખાવામાં આવે તો શું થાય તે જોઈએ. હાર્વે અને મેરીલીન ડાયમન્ડ નામના વૈજ્ઞાનિક તબીબો તેમના ખૂબ લોકપ્રિય બનેલા 'ફીટ ફોર લાઈફ' (Fit for Life) પુસ્તકમાં લખે છે કે "જો ઈંડાંને રાંધેલાં કે બાફેલાં ખાવામાં આવે તો ગરમીને કારણે એમિનો એસિડ (પ્રોટીનનાં બંધારણીય ઘટકો) નાશ પામે છે. ("are coagulated and lost")." આમ જે ઈંડાંને પ્રોટીન માટે ખવાય છે તે કાચાં ખાતાં તકલીફ કરે છે અને રાંધીને ખાતાં નાશ પામે છે.

તેઓ આગળ લખે છે કે "જો ઈંડાં કાચાં ખાવામાં આવે તો, જે મરઘી ઈંડાં મૂકે છે તેના પેટનાં જંતુનો નાશ કરવા અને ઈંડાંનું ઉત્પાદન વધારવા આર્સેનિક ખવરાવવામાં આવે છે, જે ઈંડાં સાથે તમારા પેટમાં પહોંચે છે. (આર્સેનિક એક જાતનું ધીમું ઝેર છે. નેપોલિયન બોનાપાર્ટ આ ઝેરથી મર્યો હોવાનું કહેવાય છે.)

જુલ્મો તથા જબરદસ્તીના પ્રતીકરૂપ 'ફ્લિપ ઓવર સિન્ડ્રોમ'

પોલ્ટ્રીમાં ઊછરતાં મરઘા-મરઘી અંગેની એક સમસ્યા પોલ્ટ્રી ચોકીદારોની મોટી શિરોવેદના બની ગઈ છે. પોલ્ટ્રી-ડાયજેસ્ટમાં જણાવ્યા અનુસાર મરઘા-મરઘીઓ ક્યારેક લાંબી ચીસ પાડીને આકાશમાં કૂદકો મારે છે અને ધારાશયી થઈને પ્રાણ ત્યજી દે છે. તબીબી નિષ્ણાતોએ આ રોગને 'ફ્લિપ ઓવર સિન્ડ્રોમ' તરીકે ઓળખાવ્યો છે. પોસ્ટમોર્ટમમાં જણાવ્યું છે કે આ પ્રકારનાં મરઘા-મરઘીના હૃદય પર લોહીના ગઠ્ઠા હોય છે જે એમના પાલન-પોષણમાં થતાં જુલ્મો તથા જબરદસ્તીના પ્રતીકરૂપ છે.

તદુપરાંત ઈંડાંમાં સલ્ફર (ગંધક) ઘણી વધારે માત્રામાં હોય છે, જેના નિકાલ માટે યકૃત (લીવર) અને મૂત્રપીંડો (કીડનીઓ)ને અત્યંત શ્રમ પડે છે. આ સુંદર માનવ શરીરને ટકાવી રાખવા કોઈપણ 'ગંધાતી' વસ્તુ ખાવાની જરૂર નથી. ઈંડાં ગંધાય છે. કોઈ એક હૂંફાળા દિવસે તમારા ઘરના રસ્તા ઉપર એક ઈંડું મૂકી દો અને તેને ત્યાં આઠ કલાક રહેવા દો, અને પછી તેની પાસે જઈ એક ઊંડો શ્વાસ લો. આમાં ને ૯૮.૬°ફે. ઉષ્ણતામાન ધરાવતા તમારા શરીરમાં આઠ કલાક સુધી ઈંડું રાખવામાં કોઈ જ ફરક નથી. ઈંડું ખાધા પછી બીજા દિવસે તમે ઝાડે જશો ત્યારે તેની ખાત્રી મળી જશે.

— શું ઈંડાં શકિતદાયક છે ? —

ઘણા લોકો 'પહેલવાન' બનવા ઈંડાં ખાવાં શરૂ કરે છે. ૧૯૭૮ની સાલમાં જર્નલ ઑફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન (JAMA)માં એસોસિએશનના ફૂડ્ઝ એન્ડ ન્યૂટ્રિશન ડિપાર્ટમેન્ટ તરફથી એક ટીપ્પણી છપાઈ હતી, જે આ પ્રમાણે હતી :

"જે કસરતબાજો સમતોલ આહાર લે છે તેમને સ્નાયુઓનો વધારો કરવામાં (Body Building Programmes) વધારાના પ્રોટીન-યુકત આહાર (જેવાં કે ઈંડાં) ખાવાની કોઈ જ જરૂર નથી. કસરતબાજોને કસરત ન કરનારાઓ જેટલા જ

પ્રોટીનની જરૂરિયાત હોય છે. પ્રોટીનથી તાકાત (strength) વધતી નથી. ખરેખર તો વધારે પડતા પ્રોટીનનું પાચન કરવામાં જ ઘણી શકિત ખર્ચાઈ જાય છે. તદુપરાંત કસરતબાજોએ લીધેલું વધારાનું પ્રોટીન ડિહાઈડ્રેશન (પાણીનો શોષ), ખાવાની અરુચિ અને ઝાડા પણ કરી શકે છે."

આમ, જયારે વધારે શારીરિક તાકાત વાપરવાની જરૂર ઊભી થાય ત્યારે શકિતના સ્રોત સમા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વધારે પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ, પ્રોટીન નહીં ! પ્રોટીન શકિતના સ્રોત તરીકે ખૂબ નબળું છે અને સ્નાયુઓના કામકાજમાં પ્રોટીન કોઈ સીધી મદદ કરતું નથી. ડાયમન્ડના શબ્દોમાં કહીએ તો "Protein does not produce energy, it uses it." (પ્રોટીન શકિત પેદા નથી કરતું, ઊલટું તે વાપરે છે.) તેઓ એક દાખલો ટાંકતાં કહે છે કે સિંહ, જે સંપૂર્ણ માંસાહારી છે તે દિવસના વીસ કલાક ઊંઘે છે જયારે ઉરાંગઉટાંગ કે જે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે તે માત્ર છ કલાક ઊંઘે છે.

માણસને જીવવા માટે કાંઈ માત્ર પ્રોટીનની જરૂર નથી. પ્રોટીન તો શરીરના ઘસારાને પહોંચી વળવા અને નવા સ્નાયુઓના બંધારણ માટે જોઈએ છે. પરંતુ શરીરને ચલાવવા માટે તો શકિત (calorie)ની જરૂર હોય છે. આવી કેલેરી મુખ્યત્વે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી મળે છે, જે બાબતમાં ઈંડાંનું મીંડું છે. અને તેથી જ કેલેરીમાં ઈંડાં તેમજ બીજા માંસાહાર શાકાહારની આગળ ઘણા ગરીબ છે. ભાવતાલ અને બીજા ગણતરીંના ચક્રાવામાં તમને નહીં નાંખું, પરંતુ એક સરખા પૈસા ખર્ચતાં ઈંડાં કરતાં ચણા, મગ, અડદ, તુવેર, ચોખા, વટાણા, વાલ વગેરેમાંથી ત્રણગણી અને સોયાબીન-મગફળીમાંથી તો પાંચગણી કેલેરી મળી શકે છે. આ તો ઠીક પણ ઘઉં, બાજરી, જુવાર અને મકાઈમાંથી તો સમાન કિંમતે ગણતાં આઠથી દસ ગણી વધારે કેલરી મળી શકે. છે ને અધધધ !! ફાયદામાં આ બધી કેલરી તમે આખા વર્ષની જથ્થો કરી ઘરમાં ભરી શકો છો. પછી ભલે ને તમારું ઘર પૂરના પાણીમાં ફસાય કે ભલે ને અમદાવાદમાં અઠવાડિયું લાંબો કરફયુ પડે. અને ઈંડાં ? કયારેક ઘરમાં ભરી જો જો ને !!

ઘણાં લોકોનું માનવું છે કે માત્ર ઈંડાંમાં અને માંસાહારી ખોરાકમાં જ વિટામિન બી-૧૨ હોય છે. તેથી શાકાહારીઓ બી-૧૨ની ઊણપથી પીડાય છે. આ એક હળાહળ અને તદ્દન ઉપજાવી કાઢેલ અસત્ય છે. કોઈપણ સારા ડોકટરને પૂછી જોજો કે તેમણે તેમની પ્રેકિટસ દરમ્યાન "ખરેખર" વિટામિન બી-૧૨ની ઊણપથી પીડાતા કેટલા શાકાહારી જોયા છે? ("ખરેખર" શબ્દ અગત્યનો છે. કારણ કે આજકાલ કોઈપણ વૈજ્ઞાનિક સબૂત વગર વિટામિન બી-૧૨નાં ઈન્જેકશન

અને કેપ્સૂલ આપવાની ફેશન ચાલે છે. ખરેખર તે પૈસાનો દુર્વ્યય છે અને જાહેર જનતા સામે ચાલતી છેતરપીંડી છે.)

હકીકતમાં તો પર્નિસીયસ એનીમીયા (pernicious anaemia) જેવો રોગ માત્ર પશ્ચિમના દેશોમાં જ જોવા મળે છે. ભારતમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. અને માણસને વિટામિન બી-૧૨ની જરૂરિયાત ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. ૧ મિ.ગ્રા. બી-૧૨ બે વર્ષ સુધી ચાલવા માટે પૂરતું છે. લગભગ દરેક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ તેના શરીરમાં લગભગ પાંચ વર્ષની જરૂરિયાત જેટલો જથ્થો લઈને ફરે છે. હવે હું પૂછું છું કે જે વિટામિન બી-૧૨ માટે ઈંડાં ખાવાની સલાહ અપાય છે તે ઈંડાં આપતી મરઘી બી-૧૨ ક્યાંથી લાવી ? હાર્વે અને મેરીલીન ડાયમન્ડ નામના અમેરિકન સંશોધકો તેમના બહુખ્યાત પુસ્તક "Fit for life"માં આ જ પ્રશ્ન મોટા કેપિટલ અક્ષરોમાં આ રીતે પૂછે છે :

'FROM WHERE DO THE CATTLE THAT SUPPLY US THE MEAT AND MILK GET THEIR B-12 ? '

— ઈંડાંનું ઝેર : રોગનું ઘર

હકીકતમાં આપણા આંતરડામાં રહેતાં બેક્ટેરિયા વિટામિન બી-૧૨ બનાવે છે. અને તેને લોહીમાં ભેળવવા માટે જઠરમાં ઝરતા ઈન્ટ્રીન્સીક ફેક્ટર (intrinsic factor)ની જરૂર હોય છે. જઠરમાં થતો સડો intrinsic factorને ઝરતું અટકાવે છે. ડૉ. ઈ. વી. મક્કાલમ કહે છે કે ઈંડાથી પેટમાં સડો થાય છે. આમ ખરેખર તો ઈંડા અને માંસાહાર કરનારને વિટામિન બી-૧૨ની ખામી ઊભી થવાનો વધારે સંભવ છે. ખરેખર તો આ વાત ઘણા વખતથી જાણીતી છે. અને સને ૧૯૫૯ની યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર યર બુકમાં "વિટામિન્સ ઓફ ધી બી કોમ્પલેક્સ"ના શીર્ષક હેઠળ તેની ચર્ચા થયેલી છે.

ઈંડાં અને બીજા માંસાહારી ખોરાકોમાં અત્યંત જરૂરી એવાં રેશાતત્ત્વો (Fibres) બિલકુલ હોતા નથી જ્યારે લીલાં શાકભાજી, ઘઉં, બાજરી, મકાઈ, જવ, મગ, ચણા, વટાણા, તલ, સોયાબીન, મગફળી વગેરેમાં તે સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ખોરાકમાં રેશાતત્ત્વોની ખામીને કારણે કબજિયાત, આંતરડાનાં કેન્સર, નાના તેમજ મોટાં આંતરડામાં ચાંદા, પોલીપ, મસા, ફીશર વગેરે જેવા ભયંકર રોગો થાય છે. આમ ઈંડાં ખાવાં તે પેટની અનેક બીમારીઓને આમંત્રણ આપવા જેવું છે.

અમેરિકાના ડૉ. રોબર્ટ ગ્રાસના માનવા પ્રમાણે ઈંડાંથી ટી.બી. અને મરડો પણ થાય છે. જ્યારે ડૉ. જે. એમ. વીલ્કીન્સ કહે છે કે ઈંડાંથી અલ્સર થાય છે.

સંપૂર્ણ શાકાહારીમાં આવી શક્તિ ક્યાંથી આવી ?

વિશ્વવિખ્યાત પહેલવાન પ્રો. રામમૂર્તિ સંપૂર્ણ શાકાહારી હતા. તેમણે ઈંડાં, માંસ, માછલી લેવાવાળા કેટલાય પ્રચંડ શક્તિશાળી પહેલવાનોનો પરાભવ કર્યો હતો. એમનામાં આવી શક્તિ ક્યાંથી આવી ? આપણામાં કેટલી શક્તિ છે એ બાબત વાસ્તવમાં આપણી પાચનશક્તિ, આહારની પૌષ્ટિકતા-ગુણવત્તા તથા વ્યાયામ ઈત્યાદિ પર નિર્ભર કરે છે. પ્રો. રામમૂર્તિના જીવન પરથી 'શાકાહાર શક્તિવર્ધક નથી, માત્ર માંસાહારી જ બલિષ્ઠ હોય છે' - એ ભ્રમણા તો અવશ્ય દૂર થઈ જાય છે.

ઈંડાં ખાવાથી આર્સેનિક જેવું જ એક બીજું ઝેર - ડી.ડી.ટી. પણ આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. અમેરિકાના ફ્લોરિડા રાજ્યના કૃષિ વિભાગે બહોળાં સંશોધનો બાદ તારણ કાઢ્યું છે કે મરઘાં ઉછેર કેન્દ્રોમાં જંતુનાશક દવા તરીકે છૂટથી વપરાતું ડી.ડી.ટી. મરઘીના ખોરાકમાં જઈને ઈંડાંમાં પ્રવેશે છે. એક તારણ મુજબ મરઘા ફાર્મમાં ઉછેરવામાં આવતાં ૩૦ ટકા જેટલાં ઈંડાંમાં ડી.ડી.ટી.નું ઝેર હોવાનું જણાયું છે. એટલે કે ઈંડાં ખાનારાઓ આડકતરી રીતે આ ડી.ડી.ટી. પેટમાં પધરાવે છે, જે લાંબા ગાળે ભયંકર પરિણામો લાવે છે.

મરઘીનું ઈંડાંનું ઉત્પાદન વધે તે માટે તેને હોર્મોન્સ આપવામાં આવે છે, જેમાં સ્ટીલ બેસ્ટેરોલ નામની દવા અગત્યની છે. આ દવાવાળી મરઘીનાં ઈંડાં ખાવાથી સ્ત્રીઓને સ્તનનાં કેન્સર, હાઈબ્લડ પ્રેશર, કમળો વગેરે રોગો થવા સંભવ રહે છે. આ દવા પુરુષોના પૌરુષત્વનો અમુક અંશે નાશ કરે છે. આવાં ઈંડાંથી મેદ પણ વધે છે.

ગ્રાસના તારણ મુજબ ઈંડાંથી ખરજવા જેવા ચામડીનાં હઠીલાં દર્દો અને લકવો થવાની પણ સંભાવના છે.

૧૮મી એપ્રિલ, ૧૯૮૮ના ટાઈમ (TIME) મેગેઝિનમાં ડેનીસ ગ્રેડીએ "ઈંડાંમાં એક વધુ તિરાડ" નામનો એક ટૂંક રિપોર્ટ લખ્યો છે. તેમાં તેઓ ૧૯૮૮ની જ એક જર્નલ ઑફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશન (JAMA) ટાંકતાં લખે છે કે

ઈંડાં ખાવાથી ફૂડ પોઈઝનીંગ થાય છે, જેના પરિણામે ઝાડા, ઊલટી, પેટમાં ચૂંક, તાવ અને માથાનો દુ:ખાવો થઈ આવે છે. આ પ્રકારના રોગમાં ૭૭ ટકા જેટલા કિસ્સાઓમાં ઈંડું કારણભૂત જણાયું છે. ઈંડાંની વધુ વપરાશના કારણે ઉત્તર-પૂર્વ અમેરિકામાં આ રોગનું પ્રમાણ વધીને સાતગણું થઈ ગયું છે. તે વિસ્તારમાં છેલ્લા તારણ મુજબ કુલ ૨૧૧૯ લોકોને આ રોગ થયો હતો અને તેમાંથી સંપૂર્ણ તબીબી સારવાર છતાં પણ અગિયાર જણા મરણને શરણ થયા હતા. આમ થવા માટે ઈંડાં સાથે પેટમાં જતું સાલમોનેલા એન્ટરાઈટીડીસ (Salmonella enteritidis) નામનું બેક્ટેરિયા કારણભૂત છે. તે મરઘીના આંતરડામાં હોય છે. ઈંડું મૂક્યા બાદ તે મરઘીની ચરકને અડે તેથી ઈંડાંનાં કોચલા ઉપર બેક્ટેરિયા ચોંટી જાય છે અને ત્યાંથી ખાનારના પેટમાં પહોંચી જાય!

અમેરિકામાં શાકાહારની ઝુંબેશ ચલાવતી PETA સંસ્થાના (People for the Ethical Treatment of Aninals) ફેક્ટશીટમાં જણાવ્યા મુજબ 'ઈંડાં સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમકારક છે. સરેરાશ દરેક ઈંડામાં ૨૧૩ મિ.ગ્રા. કોલેસ્ટેરોલ હોય છે. ઈંડાંથી ફૂડ-પોઈઝનિંગ થાય છે (ખાસ કરીને સાલમોનેલાથી), ઈંડાં શરીરનો મેદ વધારે છે અને હૃદયરોગને નોતરીને સ્વાસ્થ્યની ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. ૧૯૮૮માં ઈંગ્લેન્ડમાં જૂનિયર હેલ્થ મિનિસ્ટર એડવિના ક્યુરીએ નોંધ્યું હતું કે 'આ દેશમાં ઈંડાંના મોટા ભાગના ઉત્પાદનમાં સાલમોનેલા હોય છે.' એમની નિષ્કપટતાને લીધે, ઈંડાંનું વેચાણ ૬૦% ઘટી જવા પામ્યું હતું. અને પરિણામે, એડવિનાને રાજીનામું આપી દેવાની ફરજ પડી હતી. બે મહિના પછી ફૂટી ગયેલા સરકારી અહેવાલોએ જાહેર કર્યું હતું કે યુ.કે.માં દર વર્ષે ૨૦ લાખ લોકોને ચેપી રોગો થાય છે, તેનું કારણ મરઘા ઉછેર કેન્દ્રો અને ઈંડાં હોઈ શકે છે.' તેના મૂળમાં સાલમોનેલાને ગણાવવામાં આવ્યું હતું.

ઈંડાંના ગુણ-અવગુણનું આટલું વિવરણ વાંચ્યા પછી વાચકે જ નક્કી કરવાનું રહે છે કે પોતાના આહારમાં ઈંડાંને સ્થાન આપવું કે નહીં. સમતોલ શાકાહારી ખોરાક ખાનારને ઈંડા કે બીજા માંસાહારી ખોરાક લેવાની કોઈ જ જરૂર નથી. ઊલટાનું શાકાહારી ખોરાક સસ્તો, પચવામાં સરળ અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નિર્દોષ હોય છે. થોડાક દસકા પહેલાં જ્યારે આહારમાં ઈંડાંનું કોઈ સ્થાન ન હતું ત્યારે પણ આપણા વડવાઓ તંદુરસ્ત રહી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. ઈંડાંના ઉત્પાદકો અને સરકારના ભ્રામક પ્રચારમાં આવી જઈ આપણે સંસ્કૃતિ તજી દેવાની કોઈ જ જરૂર નથી.

૧૯૭૧ની સાલમાં 'જામા' (JAMA)માં એક રિપોર્ટ છપાયો હતો. તેમાં

જણાવ્યું હતું કે "શાકાહારી ખોરાક ૯૦ થી ૯૭ ટકા હૃદયરોગ અટકાવી શકે છે." આનું કારણ એ છે કે ઈંડાં અને બીજા માંસાહારી ખોરાકમાં ચરબી (Cholesterol)નું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. કેલિફોર્નિયાના ડૉ. કેથરીન નીમ્મો "હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ ?" માં હૃદયરોગ વિષે લખે છે કે "વધુ ઈંડાં મળે તેમ હોય તો પણ તેના વિના વધુ તંદુરસ્ત રહી શકીશું."

— આ માનવતા નથી

અંતમાં પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજે ઈંડાંના આહાર માટે જે આક્રોશ ઠાલવ્યો છે તે તેઓના જ શબ્દોમાં જોઈએ :

'આજનો સમાજ ક્યા માર્ગે જઈ રહ્યો છે ?!! આજે યુવાનોનું જીવન કેવા ખરાબ રસ્તે જઈ રહ્યું છે !! આજે આહાર અને વિચાર બંને ખરાબ થયા છે. અને એનાં વિકૃત પરિણામો આપણે સમાજમાં જોઈએ છીએ. જેવો અન્ન તેવો ઓડકાર.

બાળકોમાં તાકાત આવે તે માટે છોકરાઓને મા-બાપ અને ડોક્ટરો ઈંડાં ખવડાવે છે ! એના માટે મોટું, મરઘા-ઉછેરનું તંત્ર ચાલે છે. સરકારનેય ધન્યવાદ છે ને કે ઈંડાંથી તાકાતવાન થવાય એવી ભાવના ફેલાવે છે! કોણે કહ્યું કે ઈંડાંથી તાકાત આવે છે ! આ તો સાવ અમથું તૂત ઘુસાડ્યું છે. ઈંડાંને વેજિટેરિયન કહીને ખવડાવે છે. પણ ઈંડાં ઝાડ પરથી ઓછા આવે છે ! એ મરઘીના પેટમાંથી નીકળે છે. કેટલાય અજ્ઞાની મા-બાપને એમ હોય છે કે એનાથી છોકરાં જાડા થાય. પણ જાડા જોવા હોય તો દુનિયામાં કેટલાય જાડા છે ! ઘરમાં બધાં જાડા ભેગા કરીને શો અર્થ છે ? એની બુદ્ધિ અને તબિયત સારાં હોવા જોઈએ. આજે મત્સ્ય-ઉદ્યોગ અને મરઘાં-ઉદ્યોગે ગુજરાતનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે. ભગવાને આપણા આહાર માટે, પોષણ માટે કુદરતી વસ્તુઓ કેવી અદ્‌ભુત આપી છે ? પછી આવું અકુદરતી શા માટે ભોગવવું ? આ અકુદરતી ભેગું કરો પછી વિકાર પેદા થાય જ ને ! બાળકોને આવા આહારની કોઈ જરૂર નથી. શુદ્ધ શાકાહારી આહાર આપશો તો બાળકો તેજસ્વી બનશે જ.

માંસાહારમાંથી તો માણસને મારવાનો વિચાર આવશે. માંખી મારે તે માણસ મારે જ. દરેકને જીવવાનો અધિકાર છે. મારીને જીવવું એ માનવતા નથી.'

પ્રતિજ્ઞા

પ્રતિ,
પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ,
બોચાસણવાસી શ્રી અક્ષરપુરુષોત્તમ સંસ્થા,
શાહીબાગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૪

આપની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત થયેલ વ્યસનમુક્તિની પુસ્તિકા વાંચીને મને સદાચારની પ્રેરણા મળી છે.
આ પુસ્તિકા વાંચીને આપશ્રીનાં ચરણોમાં પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે હવેથી હું નીચેની કુટેવો-વ્યસનોનો ત્યાગ કરીશ. (યોગ્ય જગ્યાએ ✔ કરો.)

ધૂમ્રપાન	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)
તમાકું સેવન	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)
દારૂ	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)
ડ્રગ્સ	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)
ઈંડાં	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)
માંસાહાર	☐	(______ વર્ષથી સેવન કરું છું.)

આપના આશીર્વાદ અને સતત આત્મબળની અપેક્ષા સાથે
ભવદીય

સહી______________________ તા. ____________

પૂરું નામ. ______________________________

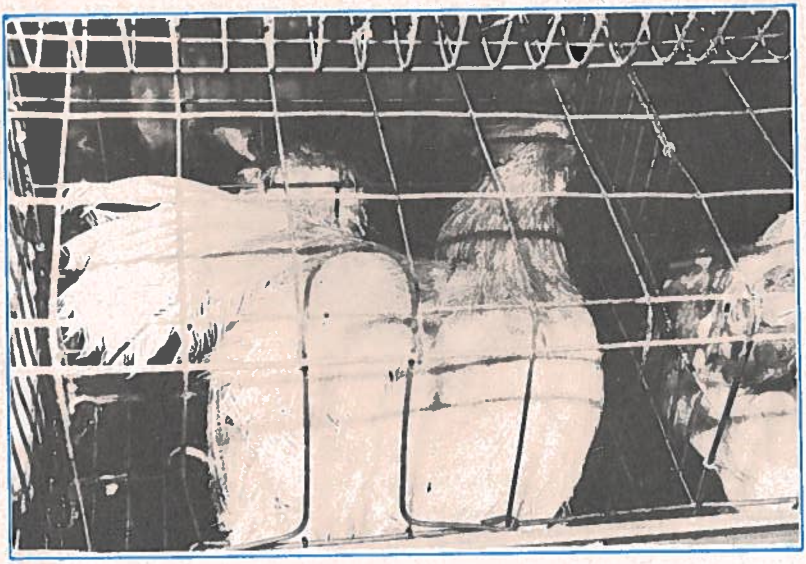
પૂરું સરનામું..____________________________

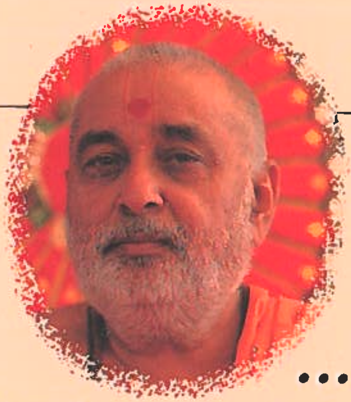
____

ગામ.__________ તા. __________ જિ. __________

(આ પ્રતિજ્ઞાપત્ર ઉપરોક્ત સરનામે મોકલવા વિનંતી.)

હવા-ઉજાસનો અભાવ અને ગીચતાને કારણે રોગચાળો ન ફેલાય તે માટે ડી.ડી.ટી.નો છંટકાવ કરાય છે. ડી.ડી.ટી. મરઘાંના ખોરાકમાં ભળી ઈંડાંમાં આવે છે. આમ, ઘણાં ઈંડાં WHO ની મહત્તમ મર્યાદા કરતાં ૩૦ થી ૩૫ ઘણું વધારે ડી.ડી.ટી. ધરાવે છે. આવાં ઈંડાં ખાનાર ડી.ડી.ટી.ના કારણે અનેક રોગનો ભોગ બને છે.





...એ માનવતા નથી !

'આજનો સમાજ ક્યા માર્ગે જઈ રહ્યો છે ?!! આજે યુવાનોનું જીવન કેવા ખરાબ રસ્તે જઈ રહ્યું છે !! આજે આહાર અને વિચાર બંને ખરાબ થયા છે. અને એનાં વિકૃત પરિણામો આપણે સમાજમાં જોઈએ છીએ. જેવો અન્ન તેવો ઓડકાર.

બાળકોમાં તાકાત આવે તે માટે છોકરાંઓને મા-બાપ અને ડૉક્ટરો ઈંડાં ખવડાવે છે ! એના માટે મોટું, મરઘાં-ઉછેરનું તંત્ર ચાલે છે ! સરકારનેય ધન્યવાદ છે ને કે ઈંડાંથી તાકાતવાન થવાય એવી ભાવના ફેલાવે છે! કોણે કહ્યું કે ઈંડાંથી તાકાત આવે છે ! આ તો સાવ અમથું તૂત છે. ઈંડાંને વેજિટેરિયન કહીને ખવડાવે છે, પણ ઈંડાં ઝાડ પરથી ઓછાં આવે છે ? એ મરઘીના પેટમાંથી નીકળે છે. કેટલાય અજ્ઞાની મા-બાપને એમ હોય છે કે એનાથી છોકરાં જાડા થાય! પણ જાડા જોવા હોય તો દુનિયામાં કેટલાય જાડા છે ! જાડા શરીરનો શો અર્થ છે ? એની બુદ્ધિ અને તબિયત સારાં હોવાં જોઈએ. ઈંડાંથી તંદુરસ્તી મેળવવાના વિચારો ખોટા છે. આજે મત્સ્ય-ઉદ્યોગ અને મરઘાં-ઉદ્યોગે ગુજરાતનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે. ભગવાને આપણા આહાર માટે, પોષણ માટે કુદરતી વસ્તુઓ કેવી અદ્‌ભુત આપી છે ! પછી આવું અકુદરતી શા માટે ભોગવવું ? આ અકુદરતી ભેગું કરો પછી વિકાર પેદા થાય જ ને ! બાળકોને આવા આહારની કોઈ જરૂર નથી. શુદ્ધ શાકાહાર આપશો તો બાળકો તેજસ્વી બનશે જ.

માંસાહારમાંથી તો માણસને મારવાનો વિચાર આવશે. માખી મારે તે માણસ મારે જ. ઈંડાંમાંય જીવન છે. કોઈનું જીવન છીનવવાનો આપણો અધિકાર નથી. દરેકને જીવવાનો અધિકાર છે. મારીને જીવવું એ માનવતા નથી.'

– પ્રમુખસ્વામી મહારાજ